

## Il Puerperio

Il puerperio è il periodo di tempo compreso fra il parto e la ripresa dell'attività ciclica ovarica. La sua durata è convenzionalmente di circa 8 settimane, durante le quali si susseguono dei rapidi processi involutivi a carico di tutti gli organi, ad eccezione della mammella.

Avvenuto il secondamento (espulsione della placenta), l'utero si contrae e diminuisce di volume: per un po' di tempo fuoriescono dalla vagina delle perdite di sangue. L'essudazione che accompagna i processi riparativi e l'eliminazione dall'utero dei residui dei tessuti gravidici prende il nome di lochiazione e le perdite genitali sono denominate lochi. Queste perdite durano generalmente 6 settimane. Per i primi 3-4 giorni le lochiazioni sono rosse (ematiche), per poi diventare rosate (siero-ematiche) e successivamente giallognole (sierose) col passare dei giorni. L'allattamento al seno facilita questi processi. Dopo 2 settimane i lochi divengono cremosi e biancastri. Si raccomanda di non utilizzare mai tamponi interni in tutto questo periodo.

Modesti dolori pelvici simili a quelli mestruali, specialmente quando si allatta al seno (morsi uterini), sono del tutto normali, come pure lievi perdite di sangue dai genitali.

Sarà invece necessario ricorrere ad una visita specialistica qualora comparisse:

- febbre
- emorragia
- dolore molto forte o persistente (in qualunque sede)

La parete addominale, come conseguenza della prolungata distensione gravidica, rimane flaccida ed atonica per molti giorni. Non servono busti o bendaggi compressivi, ma piuttosto esercizi per i muscoli addominali.

Nonostante l'ormone prolattina sia molto elevato (e quindi dovrebbe bloccare l'ovulazione) è possibile l'instaurarsi di una gravidanza durante l'allattamento (anche se non fossero ancora comparse le mestruazioni). Pertanto è assolutamente consigliato l'uso del preservativo in questo periodo (che inoltre evita il contatto fra le mucose genitali, diminuendo il rischio di infezioni locali).

La prima mestruazione dopo il parto (capoparto) può avvenire dopo 30-40 giorni se non si allatta al seno, oppure alla fine dell'allattamento o anche dopo qualche settimana o qualche mese.

Se per qualunque motivo la puerpera desiderasse interrompere l'allattamento al seno, è bene lo faccia presente al medico (che potrebbe ritenere opportuno prescrivere appositi farmaci per inibire la lattazione, onde evitare un ingorgo mammario).

In puerperio la donna può andare incontro a:

1. stanchezza
2. depressione ("baby blues")
3. problemi urinari

Rimedi:

1. riposarsi spesso e assumere integratori vitaminici