



così crescono

## ALLE TERME COL PANCIONE

Regalarsi per San Valentino trattamenti di bellezza per due? Certo, seguendo pochi accorgimenti il dono è anche per il baby

**Q**ualche giorno di relax in una Spa. Perché no? E' un'idea anche per un San Valentino di coccole in coppia.

A patto, però, di sapere che cosa si può o non si può fare con il pancione. «Se la gravidanza è fisiologica, non si soffre di vaginiti o cistiti recidivanti o di gravi problemi pressori, i bagni termali sono un vero toccasana», afferma Angelo Bianco, medico termalista e direttore sanitario del President Hotel di Abano Terme (Pd). «L'acqua calda e ricca di sali facilita il movimento e consente una ginnastica dolce, scioglie le tensioni muscolari (la più efficace in questo senso è quella salsobromoiodica), migliora il tono, anche a livello pelvico, fortifica il diaframma a tutto vantaggio della respirazione e incrementa la produzione di endorfine, che regalano benessere. Senza contare che abbandonarsi in piscina lasciandosi cullare, come il

piccolo è cullato nel liquido amniotico, rafforza la simbiosi tra la mamma e il bambino». Attenzione, però, alla temperatura: non deve superare i 36-37 gradi e comunque conviene non immergersi mai per più di 10 minuti alla volta, visto che nei nove mesi la pressione di solito è già piuttosto bassa. «Bene anche i massaggi, decontratturanti o ayurvedici, linfodrenanti o riflesso-terapici, purché adattati alla circostanza, quindi con tocchi delicati e armoniosi - lontani dal ventre - per rilassare e agire sull'ansia». Decisamente sconsigliate per l'azione vaso dilatante e i bruschi sbalzi pressori, invece, la fangoterapia, così come sauna e bagno turco e, in via precauzionale, anche l'idromassaggio per le sollecitazioni che potrebbe apportare all'utero. L'ideale è scegliere strutture che prevedono percorsi ad hoc per le gestanti, aspettando per partire di aver superato il periodo delicato del primo trimestre.

# gravidanza





**NUOVO FARMACO CONTRO I FIBROMI**  
Viene diagnosticato in media a 34 anni, quando si è nel pieno dell'età fertile e lavorativa, e guasta decisamente la festa. Perché il fibroma uterino, che affligge 3 milioni di donne in Italia con flussi abbondanti, anemia, dolore pelvico cronico, peggiora la qualità della vita con ricadute sulla sfera sessuale (nel 43% dei casi), sul lavoro (28%) e le relazioni interpersonali (27%). Per non parlare della paura di dover rinunciare alla maternità. Adesso per controllare i sintomi c'è un'arma in più: un trattamento orale a base di Ulipristal Acetato 5 mg in grado di ridurre il sanguinamento nel giro di 1 settimana e anche il volume dei fibromi, senza i pesanti effetti collaterali dei farmaci finora utilizzati. Così si può ritardare l'intervento per consentire, per esempio, di programmare una gravidanza.



DISEGNI ALBERTO REBORI - FOTO DEPOSITPHOTOS - ELTERN



MOLTI CASI NON SI POSSONO TUTTORA PREVEDERE MA PER ABBASSARE IL RISCHIO CI SONO SISTEMI EFFICACI. E SEMPLICI

## parto prematuro: buone abitudini per prevenirlo

Cambiare lo stile di vita per prevenire il parto prematuro si può, anzi si deve.

«E' la prevenzione primaria, quella valida per tutte le donne che affrontano una gravidanza», spiega Paolo Cavoretto del Centro di diagnosi prenatale dell'Ospedale San Raffaele di Milano. Oltre a bandire il fumo, e naturalmente il consumo di stupefacenti, bisogna puntare su una dieta bilanciata che contempli tutti i nutrienti, ma anche vitamina B, calcio, fibre e liquidi.

«Questi ultimi tutelano la salute di intestino e vie urinarie: stipsi e infezioni varie, infatti, sono terreno fertile per i batteri che possono passare all'utero e scatenare le contrazioni», avverte il ginecologo.

«Un ruolo chiave lo hanno poi gli acidi grassi Omega 3, coinvolti nella produzione di particolari mediatori che inibiscono l'attivazione

dell'utero». Ne sono ricchi i pesci, in particolare quelli dei mari più freddi, come ad esempio aringhe e salmone, ma si possono assumere anche sotto forma di integratori. E fatica e stress? «Bisogna intendersi sui termini: quello che va evitato è il lavoro fisicamente pesante, mentre una professione mentalmente impegnativa, ma che non comporta sforzi o turni notturni, non presenta rischi», tranquillizza Cavoretto. Diverso, invece, è il caso di un evento eccezionalmente debilitante dal punto di vista psicologico, come un grave lutto, che può favorire il parto prematuro perché mette in moto l'ossitocina. Inutile, infine, il riposo forzato in via precauzionale. «Diversi studi mostrano che non migliora la situazione, salvo in casi particolari decisi dal medico, come le gravidanze plurigemellari».

### lo sai che...

#### TUMORE AL SENO, QUESTO... CONOSCIUTO

E' un e-book che si scarica online con meno di un euro. Un euro decisamente ben speso perché #Senonlosai raccoglie le domande delle donne sul tumore al seno. A rispondere è Alberto Luini dell'Istituto Europeo di Oncologia, un grande chirurgo, ma soprattutto un uomo che al "mostro" e alle donne che lo combattono ha dedicato la vita. Emma Book, € 0,99.

#### ECOGRAFIE, NON ESAGERIAMO!

Dolce attesa ben assistita, ma sempre più medicalizzata. Emerge dal report Istat su gravidanza, parto e allattamento al seno relativo al 2013. In particolare si tende a esagerare con le ecografie: ben il 37,6% delle future mamme ne ha fatte 7 o più.

#### PENSARCI PRIMA CONVIENE

Il 60% delle donne che decide di avere un bambino non consulta il medico per consigli (fonte: Agenas). Ma molto si gioca prima della gravidanza: assumere acido folico due mesi prima del concepimento riduce, per esempio, il rischio di spina bifida del 70%.

