

## Ripresa del ciclo in puerperio: c'è rischio di concepimento?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho una bambina di un anno che sto ancora allattando. Da circa tre mesi ho un ciclo strano: per i primi due giorni ho macchie marroncine e poi il ciclo è molto abbondante... e perdo tanti capelli. Da cosa potrebbe dipendere? E' possibile che resti incinta se facciamo solo il coito interrotto? A mio marito non piace il profilattico...”.

Angela T. (Cagliari)

Gentile Angela, complimenti anzitutto! Allattare fino all'anno e più, se il latte c'è, è una decisione saggia e generosa: i bambini crescono molto più sani, robusti ed emotivamente solidi quando possono contare su questa splendida gratificazione fisica ed emotiva.

Sì, il ciclo è dovuto alla ripresa dell'attività ovarica. La maggiore quantità del flusso può dipendere da cause diverse: un equilibrio non ancora ottimale tra ormoni estrogeni e progesterone (che spesso manca o è inadeguato nei primi cicli dopo l'amenorrea da allattamento); un polipo, anche piccolo, endometriale (dentro l'utero) o un fibroma sottomucoso. Una visita ginecologica con ecografia transvaginale può dirimere il dubbio e orientare diagnosi e terapia. Nella maggior parte dei casi la causa è lo squilibrio ormonale – transitorio – dei primi cicli.

La ripresa ormonale ovarica significa che sì, è possibile concepire se non adotta una contraccezione sicura: l'ideale è una pillola progestinica, che consente l'allattamento in sicurezza, se suo marito non ama il profilattico. Se desidera continuare ad allattare, chiedi al tuo ginecologo questo tipo di pillola contraccettiva, che oltretutto elimina il flusso o lo limita a scarse perdite. In alternativa, se non vuole la pillola, potrebbe chiedere al ginecologo di usare la spirale al progesterone (“levonorgestrel”) che le dà gli stessi vantaggi: contraccezione e netta riduzione della quantità del flusso mestruale.

Chiedi al medico anche un controllo dell'emocromo e della sideremia, in quanto il ciclo abbondante può favorire l'anemia, soprattutto se l'emocromo non si era pienamente normalizzato dopo il parto. In caso di anemia, l'integrazione con ferro, acido folico e vitamina C è essenziale non solo per l'emocromo, ma per molti altri aspetti del benessere, anche dopo gravidanza e allattamento: avere più energia fisica, mentale e sessuale (!), ridurre il rischio di depressione (che raddoppia nelle donne anemiche) e ottimizzare la capacità di attenzione, concentrazione e memoria, molto ridotta in caso di anemia. Funzioni ancora più importanti per tutte le donne che desiderano poi rientrare al lavoro da mamme felici, ma anche in gran forma energetica e mentale.

---

Prevenire e curare - Gli integratori amici della bellezza dopo il parto

- Non solo mamme: le donne, oggi, desiderano sentirsi belle e in forma, giustamente, anche dopo il parto. Utilissimi sono la ginnastica quotidiana, la dieta, se si è sovrappeso, ma anche i giusti

integratori, specie se si allatta.

- Per la caduta dei capelli ("effluvium") i migliori amici sono il ferro (l'anemia peggiora la caduta) e gli aminoacidi solforati, "mattoni" che il follicolo pilifero utilizza, letteralmente, per costruire i capelli.

---

---