

IO MAMMA
spazio cicogna

Vivere bene col pancione

di Maria Cristina Valsecchi



Bebè in cantiere

*La tua "riserva" di ovociti:
come e perché*

Prelievo, congelamento e conservazione delle cellule uovo, per la futura ricerca di una gravidanza, **non è più una tecnica sperimentale ma pienamente validata**. "Il procedimento consiste in una stimolazione ovarica farmacologica, seguita dal prelievo degli ovociti in sedazione e, quindi, nella loro vitrificazione, cioè l'abbassamento rapido della loro temperatura", spiega la ginecologa **Daniela Galliano**, che dirige l'Istituto Valenciano di **Infertilità** di Roma. "L'età è un fattore determinante per aumentare

le probabilità di riuscita. **Sarebbe meglio raccogliere gli ovociti non oltre i 35 anni**. Le cellule poi si conservano per un tempo indefinito, normalmente finché la donna non raggiunge i 50 anni". In Italia ricorrono a questa opzione soprattutto donne che si apprestano a sottoporsi a una terapia medica o a un trattamento chirurgico che potrebbe compromettere la loro fertilità. In tal caso, prelievo e conservazione sono prestazioni offerte gratuitamente dal Servizio sanitario nazionale.

La ricerca

*Vitamina B 12:
non fartela mancare*

Se l'alimentazione delle donne in gravidanza è carente di vitamina B12, i figli sono esposti a un **maggior rischio di diabete di tipo 2, obesità e ipercolesterolemia**, secondo un gruppo di ricercatori dell'Università di Warwick, che hanno presentato i risultati dei loro studi al congresso annuale della britannica Society for Endocrinology. "La vitamina B12 è contenuta nella carne, nel pesce, nelle uova e nel latte", spiega la ginecologa Irene Cetin, membro del comitato scientifico dell'Associazione per lo Studio delle Malformazioni. "Le future mamme vegane ne assumono in quantità insufficiente dalla dieta e devono integrarla con **gli opportuni supplementi**. La carenza di B12, inoltre, interferisce col metabolismo dell'acido folico e determina **anemia** nella donna".

RICORDATI DI.. INDOSSARE LE SCARPE GIUSTE

In gravidanza è consigliabile limitare l'uso di calzature con tacchi alti, stivali con il gambale stretto e pantaloni aderenti, per evitare la compressione dei vasi sanguigni delle gambe e quindi l'accumulo di liquidi e gonfiore ai piedi e alle caviglie. Per la stessa ragione è meglio evitare di rimanere a lungo ferme in piedi. Se non è possibile sedersi, meglio muovere qualche passo avanti e indietro.

FUMATRICI IN AUMENTO: LE CIFRE E L'ALLARME IN ETÀ FERTILE

Secondo gli ultimi dati pubblicati lo scorso 31 maggio dall'Osservatorio fumo, alcol e droga dell'Istituto Superiore di Sanità, in occasione della Giornata mondiale senza tabacco, il numero delle fumatrici in Italia è in aumento. In particolare, le donne tabagiste sono ormai **5,7 milioni**, contro i 4,6 milioni del 2016: la quota attuale è pari al **20,8%** della popolazione femminile italiana. Inoltre, è stato rilevato che l'abitudine di fumare è maggiore **tra i 25 e i 44 anni**, in piena età fertile.

Il calendario dell'attesa

1° trimestre In arrivo, due bebè!

La prima ecografia serve ad accertare il corretto impianto e la vitalità dell'embrione, ma può anche riservare alla futura mamma una sorpresa: i bimbi sono due! Che cosa comporta una diagnosi di gravidanza gemellare ai fini della programmazione dell'assistenza nei nove mesi? "La futura mamma è maggiormente esposta al rischio di alterazioni metaboliche, come la preeclampsia e il diabete gestazionale, dunque dovrà **curare con più attenzione dieta e stile di vita**", dice Enrico Periti, ginecologo di Firenze esperto nell'assistenza alle gravidanze gemellari. "Inoltre, è **opportuno programmare visite di controllo ed ecografie ogni mese, se i due feti non condividono la stessa placenta, più spesso se la condividono**".

2° trimestre Muoviti in acqua

Che sia in mare o in piscina, l'attività fisica giova in gravidanza. "Quello acquatico è l'ambiente ideale per la mamma in attesa", dice Rossana Sarli, ginecologa dell'Università di Genova, ex atleta di nuoto nazionale e docente della Federazione Italiana Nuoto. "L'acqua **sostiene il peso**

del pancione e alleggerisce il carico sulla colonna vertebrale e sulle articolazioni del bacino, permettendo di muoversi con maggiore agilità, senza il rischio di cadute o contraccolpi. Inoltre, **la pressione dell'acqua agisce sulla circolazione periferica, favorisce il ritorno venoso dagli arti inferiori** e aiuta a prevenire il ristagno dei fluidi nei tessuti".

3° trimestre Episiotomia: sì o no?

L'incisione chirurgica del perineo durante la fase espulsiva del parto è **diventa nel tempo un intervento di routine**, senza che esistessero prove della sua efficacia nel ridurre la gravità delle lacerazioni spontanee o la frequenza di prolasso e incontinenza nel post partum. Lo afferma una revisione della letteratura medica del Centro di Documentazione sulla Salute Perinatale e Riproduttiva del Servizio Sanitario Regionale dell'Emilia-Romagna. **È realmente indicata solo quando è necessario velocizzare la fase espulsiva per sospetta sofferenza del nascituro:** la percentuale - secondo l'OMS e le linee guida internazionali - dovrebbe mantenersi intorno al 10-15%. Attualmente, in Italia, è superiore al 50%.

Per proteggere il sorriso, è bene curare in modo scrupoloso l'igiene orale per evitare la formazione di placca, tartaro e carie. Una raccomandazione valida sempre e ancor di più nei nove mesi

Disturbo ko

Se il dente duole...

Un ascesso o un mal di denti improvviso nei 9 mesi: è possibile curarsi in piena sicurezza?

"Certamente", risponde il ginecologo Mario Fadin.

"In caso di necessità, il medico prescriverà antibiotici scelti tra quelli innocui per il feto.

La radiografia, se limitata a un singolo dente, non comporta un livello di irradiazione tale da nuocere al nascituro. Infine, anche l'anestesia locale è innocua.

La futura mamma può chiedere al dentista di usare un anestetico puro e non miscelato a un vasocostrittore, come quelli che vengono normalmente impiegati in questi interventi per aumentare la durata dell'anestesia. La somministrazione dei vasocostrittori potrebbe teoricamente indurre delle contrazioni uterine, anche se in questo caso si tratterebbe di un uso locale e quindi di un effetto modesto, non pericoloso".

