



## Pagine rosa

a cura di **Simonetta Basso**

Scrivete a Insieme Pagine rosa via Rizzoli 8, 20132 Milano, o inviate una e-mail a: [insieme@sfera.rcs.it](mailto:insieme@sfera.rcs.it)



### Gravidanza

#### Niente intoppi alla circolazione

Uno dei rischi da tenere d'occhio in gravidanza è senz'altro la trombosi. «Nei nove mesi le gambe diventano più pesanti e l'addome aumenta di volume: la circolazione si fa difficile e rallenta, le vene, rese più morbide dagli ormoni, si dilatano e il sangue tende a coagulare. Questo in qualche caso porta alla formazione di un trombo, soprattutto agli arti inferiori», spiega Lidia Rota Vender, presidente dell'Associazione per la Lotta alla Trombosi. Un'eventualità quattro volte più probabile in gravidanza. Fondamentale allora la prevenzione: controllo del peso, uso delle calze elastiche, attività fisica regolare, misurazione della pressione una volta la settimana e attenzione alla dieta, che deve essere

povera di grassi saturi, dolci e sale e ricca di fibra, verdure fresche e proteine "magre" come quelle del pesce. Ricette e consigli utili si trovano nell'Agenda del Cuore 2013, da richiedere all'ALT ([trombosi.org](http://trombosi.org) o tel. **02 58325028**, contributo di 15 euro).

### Equivalenza non riuscita

Da generici a equivalenti. Ma neanche il cambiamento di un nome infelice ha giocato a favore di questi farmaci, che sono ancora surclassati da quelli di marca, pur più costosi. Le ragioni di una scelta anti economica, e in controtendenza rispetto al resto d'Europa, emergono da un'indagine di O.N. Da condotta su 300 farmacisti e sulle acquirenti di sesso femminile (sono le donne a decidere in tema di salute per la famiglia). La diffidenza affonda le radici soprattutto nella scarsa informazione, in particolare da parte del medico o dello specialista, sulla pari efficacia del medicinale "no brand" rispetto al tradizionale. Fatto che spinge le donne, per esempio, ad accettare di sostituire antidolorifici o antinfiammatori, ma non terapie per malattie cardiache o gravi. Anche per questo è auspicabile che l'Agenzia Italiana del farmaco realizzi presto un Orange Book con le liste di sostituibilità dei farmaci.

## I problemi del ciclo

DISTURBO	CHE COS'E'	LA CURA TRADIZIONALE	L'AUTO OMEOPATICO
<b>Oligoamenorrea</b>	Flussi mestruali assenti.	Pillola per il flusso mestruale, terapie di stimolo dell'asse ipotalamo-ipofisario per chi desidera una gravidanza.	Follicolinum 9CH al 7° giorno per regolare l'ovulazione; Natrum muriaticum e Pulsatilla alla 9-15 CH come cura "di terreno".
<b>Meno-metrorragie</b>	Mestruazioni molto abbondanti.	Acido tranexamico (anticoagulante) o progestinici (spirale) o pillola; ablazione chirurgica dell'endometrio.	Follicolinum; 3 granuli di Achillea millefolium, Arnica e China Rubra 5 o 7 CH ogni mezz'ora, alternando.
<b>Dismenorrea primaria</b>	Dolore pelvico ricorrente e ciclico durante la mestruazione.	Analgesici o antispastici, pillola contraccettiva. Spesso il parto risolve il problema.	Magnesia phosphorica (spasmi); Actaea racemosa (dolore legato all'intensità); Veratrum (vomito, sudori freddi). 5 granuli 9 CH ogni 4-6 ore.
<b>Sindrome premestruale</b>	Disturbi pre-ciclo: tensione seno, ritenzione, pesantezza, irritabilità...	Progesterone, gel a base di progesterone per il seno. Magnesio: 150 mg/giorno.	Secondo i disturbi: per es. Laechesis mutus (sbalzi d'umore), Sepia officinalis (pesantezza), Phytolacca (tensione seno). 5 gra. 9CH dal 16° giorno mat. e sera.

Con la consulenza di Gabriella Maggi, ginecologa ed endocrinologa (Evento Boiron); Stefania Piloni, ginecologa e docente di Medicina Complementare all'Università degli Studi di Milano.

## Solo 14,4 donne su 100 tendono a considerare i soldi



## Partenza con gli aghi

La 41ª settimana si avvicina e ancora niente? Per far partire il travaglio, oltre a prostaglandine e ossitocina, c'è ora una terza via: l'agopuntura. Succede all'ospedale di Gravedona (Co), dove avviene così il 35-38% delle induzioni. «Le prostaglandine sono in media più veloci (18 ore contro le 22 degli aghi) e più adatte quindi se occorre una risposta rapida, ma non prive di complicazioni, anche gravi, che possono portare a un cesareo

d'urgenza», dice Costantino Rusconi, responsabile di Ostetricia presso l'ospedale lariano. «La tecnica non convenzionale invece è naturale, meno invasiva e senza effetti collaterali». Gli aghi, applicati dal medico per 3 volte nell'arco di 24 ore e collegati a una macchina per la stimolazione, sono del tutto indolori e vengono vissuti dalla mamma quasi come una "coccola" in più. Al pari delle prostaglandine cambiano la composizione chimica della cervice, favorendone la dilatazione.

## Allattamento al seno

### Un'agenzia per sostenere le neomamme

- In Italia l'allattamento esclusivo al seno, raccomandato dall'OMS fino ai 6 mesi di vita, stenta a raggiungere cifre soddisfacenti. Secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità, le mamme che allattano sono il 70% dopo il parto, ma scendono al 56% dopo tre mesi e a uno sconcertante 9% dopo sei.
- Per cercare di migliorare una situazione "poco esaltante", per dirla con le parole del neonatologo Guido Moro, presidente dell'Associazione Italiana Banche del Latte Umano Donato, nasce a Milano l'Agenzia del Latte di Donna ALADO, [agenziaalattidonna.it](http://agenziaalattidonna.it) (via Teodosio 67, tel. 02 28970061).
- Lo scopo è quello di sostenere le donne ed evitare le più importanti cause di insuccesso. Tra i servizi offerti, informazioni precise, aiuto e consigli teorico-pratici, anche sulla donazione, ce n'è uno esclusivo: il "lavaggio" del latte delle mamme sieropositive attraverso una speciale pastorizzazione che lo rende assolutamente sicuro.

## Lo sai che...

■ **NIDO A TRE PIAZZE**  
Nasce a Napoli, presso la Clinica Mediterranea, la prima sala parto "familiare" del Centro-Sud. Il Nido per Tre è uno spazio all'insegna dell'intimità, con vasca per il parto in acqua e un letto ostetrico in versione matrimoniale. Una strada per favorire la nascita fisiologica e ridurre il ricorso al cesareo e una nuova opportunità per i futuri genitori, totalmente gratuita grazie alla convenzione con il SSN.

■ **IMPARA... E SORRIDI**  
Continua fino a metà dicembre **Mamme in prima fila**, serie di eventi e incontri nei megastore Prénatal. Tra gli appuntamenti più attesi quello con la star della tivù Tata Adriana e *Flash Christmas*, una foto con mamma e papà che diventa finestrella del Calendario dell'avvento. Per partecipare basta prenotarsi ed essere titolare della Prénatal Card ([info: prenatal.it](http://info.prenatal.it)).

- **85,6%** DELLE DONNE PENSA CHE IL DENARO SIA UN MEZZO E NON UN FINE.
- **IL 56,6%** (36,5 DEGLI UOMINI) RITIENE IL DENARO CENTRALE PER LA SFERA DELL'AUTONOMIA E DELLA SICUREZZA.
- **30%** IL GAP TRA I GUADAGNI MASCHILI E FEMMINILI, A PARITÀ DI POSIZIONE, A 5 ANNI DALLA LAUREA.

- **8,2** LA PERCENTUALE DI DONNE CHE SI CONSIDERA MOLTO SODDISFATTA DELLA PROPRIA CONDIZIONE ECONOMICA.
- **15,1** LA PERCENTUALE DEGLI UOMINI MOLTO SODDISFATTI.
- **60,4 SU 100** LE DONNE DISPOSTE A RISCHIARE PER METTERSI IN AFFARI DA SOLE. ERANO 43 SU 100 NEL 2008.



Fonte: Axa Forum-Indagine Episteme; Rapporto Ocse "Education at glance"

come un termine di valutazione per cose e persone