

## Rimedi naturali per le modificazioni in gravidanza

La gravidanza è caratterizzata da profondi cambiamenti fisiologici. L'aumento dei livelli ormonali è il principale responsabile di queste modificazioni.

Qui sotto troverà alcuni rimedi naturali per migliorare i disturbi dovuti a queste modificazioni

### Cambiamenti del colore della pelle

In gravidanza la pelle può subire dei cambiamenti di colore in diverse parti del corpo (ad esempio sul viso, sulla pancia o sui capezzoli). Queste modificazioni sono causate dall'elevata concentrazione di melanina e quindi sono un evento normale.

#### Cosa fare?

- Proteggersi dal sole (crema solare e cappellino)
- Assumere alimenti ricchi di acido folico
- Applicare olio di iperico sulle parti interessate

### Smagliature

Le smagliature possono presentarsi sulla pancia, sul seno, sulle cosce e sulle natiche e sono causate dalla debolezza del tessuto connettivo (soprattutto dovuta a predisposizione individuale). Piccole smagliature spariscono da sole dopo il parto, mentre quelle più grandi appaiono prima bluastre per poi decolorarsi fino a sbiancarsi.

#### Cosa fare?

- Prevenire con massaggi e pizzicare lievemente le parti interessate
- Utilizzare olii per massaggi contenenti vitamina E (olio di mandorla o germe di grano con eventualmente essenza di neroli e/o lavanda)
- In caso di pelle secca applicare olio di nocciola con essenza di rosa e legno di rosa
- Eseguire docce calde-fredde
- Bere il the per la gravidanza\*

### Prurito

La comparsa del prurito è attualmente ancora sconosciuta. Si pensa sia causato dal cambiamento ormonale della gravidanza e dalla veloce iperestensione della pelle e della pancia.

#### Cosa fare?

- Tamponare le parti interessate con acqua e aceto (1:1) o acqua fredda
- Non usare saponi alcalini
- Ridurre l'assunzione di zucchero bianco e di alimenti zuccherati

- Non ungerne la pancia
- Assumere di vitamina B6
- Consultare il medico se compaiono altri sintomi

### **Carenza di ferro**

Il valore dell'emoglobina si riduce fisiologicamente in gravidanza dato che il cambiamento ormonale porta a una normale diluizione del sangue. I sintomi tipici sono stanchezza, svogliatezza e difficoltà di concentrazione.

#### Cosa fare?

- Mangiare alimenti ricchi di ferro (rape rosse, carote, frutta secca, broccoli, verdura verde, legumi, mirtilli)
- Assumere vitamina C (aiuta l'assimilazione del ferro)
- Ridurre l'assunzione di caffè (riducono l'assimilazione di ferro)
- Bere il the per la gravidanza con foglie di ortica
- Floradix-Kräuterblut
- Se i sintomi dovessero aggravarsi contattare il suo ginecologo di fiducia

### **Bruciore di stomaco**

Il bruciore di stomaco è causato dalla rallentata digestione e dallo spostamento dello stomaco dovuto alla crescita dell'utero.

#### Cosa fare?

- Fare piccoli pasti frequenti
- Mangiare piano e masticare bene
- Rimanere seduti dopo mangiato, non sdraiarsi
- Dopo i pasti bere a piccoli sorsi the all'anice o al finocchio
- Evitare pane nero, spezie forti, caffè e dolci
- Esercizio della mosca (sedersi a gambe incrociate, abbassare e sollevare velocemente le braccia tese sopra la testa)
- Non assumere frequentemente antiacidi

### **Stitichezza**

È causata dalla digestione rallentata e, se sono presenti le nausee, dalla scarsa assunzione di liquidi e cibo.

#### Cosa fare?

- Non assumere lassativi (possono causare contrazioni)
- Fare molto movimento
- Bere molto durante il giorno; al mattino bere 1-2 bicchieri di acqua a digiuno
- Assumere alimenti integrali e ricchi di fibre
- Bere succo di mela caldo
- Bere crusca di frumento o semi di lino pestati insieme a molto liquido
- Reidratate durante la notte 2-3 prugne secche e mangiarle al mattino bevendo anche la loro acqua
- Bere il the della gravidanza\*

### **Emorroidi**

Le emorroidi compaiono da un lato a causa della dilatazione dei vasi sanguigni causato dal cambiamento ormonale e dall'altro a causa della pressione dell'utero su questi vasi.

#### Cosa fare?

- Evitare la stitichezza

- Fare esercizi per il pavimento pelvico
- Fare un bidè con infuso di corteccia di quercia
- Per alleviare il gonfiore e il dolore applicare una patata cruda grattugiata

### **Vene varicose**

Compaiono frequentemente in gravidanza perché a causa di alcuni ormoni i vasi sanguigni si dilatano e il sangue vi scorre più lentamente.

#### Cosa fare?

- Passeggiare molto e nuotare
- Fare ginnastica
- Evitare i tacchi alti
- Non accavallare le gambe
- Massaggiare le gambe
- Tenere le gambe in alto il più spesso possibile
- Massaggiare le gambe dall'alto con crema alla calendula o olio per vene varicose (olio di calendula o mandorla con lemongrass, mirto, fiore mille foglie, ginepro e cipresso)
- Bere una tazza di the all'ortica o paglia di avena al giorno
- Non assumere cibi particolarmente speziati
- Assumere alimenti ricchi di fibre
- Farsi prescrivere dal medico le calze elastiche

### **Crampi muscolari**

Sono causati dalla poca irrorazione dei tessuti e/o dalla carenza di magnesio o calcio

#### Cosa fare?

- Camminare e nuotare
- Tenere le gambe in alto
- Assumere alimenti ricchi di magnesio (banane, albicocche, arachidi, mandorle sbucciate, miglio, spinaci, piselli, acqua minerale ricca di magnesio)

### **Mal di schiena**

È causato dallo spostamento del peso dovuto alla crescita dell'utero che può portare ad una postura scorretta.

#### Cosa fare?

- Fare ginnastica dolce
- Correggere la postura
- Evitare i tacchi alti
- Utilizzare il calore per il sollievo del dolore (doccia, bagno, borsa dell'acqua calda)

### **Sbalzi d'umore**

Sono dovuti ai cambiamenti ormonali, emotivi e fisici della gravidanza

#### Cosa fare?

- Fare esercizi fisici e di rilassamento
- Parlare con il partner e con le persone a lei vicine (parlarne anche con l'ostetrica)
- Fare spuntini proteici (noci, yogurt, formaggio)
- Evitare lo zucchero bianco

## **Stanchezza**

Anche questa è dovuta ai cambiamenti ormonali, emotivi e fisici della gravidanza

### Cosa fare?

- Fare esercizi fisici e di rilassamento
- Riposarsi e prendersi del tempo per sé
- Se persiste controllare i valori dell'emoglobina

## **Insonnia**

L'insonnia è normale in gravidanza e può essere vista come preparazione per la mamma alle future brevi notti con il bambino. In gravidanza è normale che si presenti o che si accentui il russare, visto che il posto per i polmoni è ora ridotto.

### Cosa fare?

- Bere the alla valeriana, luppolo, melissa e iperico
- Assumere Sali di Schuessler (Magnesium phosp. D6) sciolto in acqua la sera
- Bere the ai fiori di arancio
- Utilizzare qualche goccia di olio di lavanda sul cuscino o come olio da bagno
- Fare esercizi di respirazione e rilassamento
- Fare un pediluvio caldo
- Bere il the per la gravidanza\*

## **Sessualità e gravidanza**

È inevitabile che la gravidanza abbia effetti sulla vita sessuale della coppia, che possono essere vissuti positivamente o negativamente. Soprattutto verso la fine della gravidanza il cambiamento fisico e della stanchezza della mamma o la paura del papà di fare male al bambino può diminuire l'interesse sessuale.

In una gravidanza fisiologica non ci sono controindicazioni mediche al rapporto sessuale.

Il metodo migliore per vivere una sessualità equilibrata in gravidanza è parlare apertamente con il proprio partner e rispettare i propri desideri.

### **\*The per la gravidanza**

2 parti di foglie di lampone: aiuta le donne in gravidanza per il rilassamento muscolare; sostiene il metabolismo e attiva la funzionalità intestinale

2 parti di alchemilla: tradizionalmente bevuto come sostegno per la situazione ormonale

1 parte di ortica: migliora l'assimilazione di ferro, specialmente se ci si aggiungono delle gocce di limone.

1 parte di melissa: ha un effetto tranquillizzante

1 parte di iperico: rinforza il sistema nervoso:

1 parte di fiore millefoglie: sostiene la coagulazione del sangue, importante per il parto.

Consigli per la preparazione: mettere in infusione ca 5-6 cucchiaini per litro di acqua bollente per 8-10 minuti.

Dalla 36 settimana di gravidanza bere 2 o 3 tazze al giorno; quando iniziano le contrazioni o si rompono le membrane bere mezza tazza ogni quarto d'ora.