



“Con mia figlia c’è un bel rapporto, riusciamo ad affrontare anche argomenti delicati come il sesso. Le ho già spiegato tutto su come vivere l’intimità in modo maturo e consapevole, l’ho portata dallo specialista, ma secondo me lei commette molti errori quando ha il ciclo. Io non voglio sembrare invadente, per cui vorrei capire quali sono i consigli davvero utili che posso dare a mia figlia per gestire meglio il suo ‘appuntamento mensile’. Grazie”.



Dott. Marco Rossi

complimento con lei poiché è una madre che vuole dare un'educazione sessuale che permetta a sua figlia di diventare una donna consapevole anche della sua femminilità. Al giorno d'oggi, sono ancora tante le donne che esitano nel parlare apertamente delle mestruazioni. L'argomento è ancora considerato un tabù.

Per affrontare nella maniera migliore questo evento mensile dovrebbe dare questi consigli a sua figlia: prima di tutto deve evitare di tenere l'assorbente troppo a lungo e leggere sempre le istruzioni per l'uso. Un semplice assorbente, se non cambiato con frequenza durante le mestruazioni, può causare una grave sindrome tossica, ovvero un'infezione legata a una tossina che viene prodotta dal batterio *Staphylococcus aureus*.

Quando si utilizza una protezione igienica come il tampone o l'assorbente, il sangue resta intrappolato, creando un habitat favorevole per lo sviluppo e la moltiplicazione dello *Staphylococcus*. Questo batterio produce la tossina da shock tossico che ha la capacità di attraversare la parete intima e provocare un'infezione del sangue.

Alla base di questo problema non vi è tanto il tipo di assorbente, quanto un suo non corretto uso. Non basta lavarsi le mani dopo avere indossato l'assorbente, ma è buona regola farlo già prima. Inoltre, è preferibile cambiare l'assorbente ogni 4-8 ore e leggere con attenzione le istruzioni per l'uso per verificare quanto a lungo può essere indossato l'assorbente o il tampone.

Inoltre durante la fase mestruale, sarebbe meglio che sua figlia evitasse l'assunzione di latte, formaggio e yogurt in quanto i latticini sono ricchi di acido arachidonico, che è una delle cause dei crampi. Al posto del latte vaccino, sarebbe dunque preferibile consumare del latte vegetale, ad esempio quello di mandorla o di cocco.

In

questo periodo sua figlia dovrebbe rimandare le eventuali sedute di depilazione in programma dall'estetista, poiché durante il ciclo le donne sono più sensibili al dolore a causa del basso livello di estrogeni, che di norma rendono la pelle più morbida, elastica e soda.

Non

faccia commettere a sua figlia l'errore di indossare giorno e notte la stessa protezione. L'ideale, invece, sarebbe di utilizzare degli assorbenti specifici per le ore notturne, così da evitare macchie indesiderate sulle lenzuola e sul pigiama.

Un

altro consiglio è quello di non rinunciare allo sport: molte donne decidono di non dedicarsi ad attività sportive durante le mestruazioni, ma questa non è la scelta migliore! In verità, consiglio sempre di dedicare qualche momento allo sport anche e soprattutto a chi soffre di mestruazioni dolorose in quanto aiuta ad alleviare i crampi e a diminuire la generale sensazione di disturbo.

Una

rinuncia va invece fatta per quanto riguarda il nuoto. Nonostante la pressione dell'acqua riesca a fermare il flusso mestruale, sarà sufficiente ridere, tossire, starnutire o spostarsi troppo rapidamente per innescare nuovi flussi di sangue.

Durante

le mestruazioni sua figlia potrebbe avere degli sbalzi di umore che la portano dalla più grande gioia alla profonda tristezza nel giro di pochi attimi. Proprio per questo, sarebbe meglio non favorire gli stati d'animo negativi, evitando di guardare i film malinconici o di ascoltare musica strappalacrime.

A

causa del basso livello di serotonina, poco prima o durante le mestruazioni è del tutto normale avvertire il desiderio di cibarsi di alimenti particolarmente zuccherati o salati, come ad esempio le patatine. Dal momento che in generale si tratta di alimenti non salutari, in alternativa sarebbe meglio mangiare della frutta e dei legumi, ricchi di minerali e vitamine.

Rimanere

incinta durante le mestruazioni è difficile, ma non impossibile. Per evitare delle gravidanze fuori programma, non bisognerebbe dunque abbassare la guardia e avere sempre dei rapporti con protezioni. Non va inoltre dimenticato che, durante questo particolare periodo, il rischio di contrarre delle malattie sessualmente trasmesse risulta superiore alla norma.

Se

il carattere di sua figlia si farà scontroso e irascibile, la convinca a concedersi qualche momento per se stessa in modo che possa dedicarsi a delle attività rilassanti, che le serviranno a distrarsi e a migliorare il suo umore.