

Approccio omeopatico a: gravidanza, parto naturale, allattamento.

Luisella Zanino

LA GRAVIDANZA

Il parto naturale è da considerare l'epilogo finale ed auspicabile di un percorso che coinvolge sia la madre che il bambino, attraverso una gravidanza fisiologica.

Per trascorrere felicemente la gravidanza e arrivare senza problemi ad un parto spontaneo, inteso come *il raggiungimento dello scopo*, la gestione della gravidanza deve essere ottima: se la gravidanza è ben gestita si riesce a raggiungere il momento del parto con ottime probabilità che diventi quell'evento naturale, irripetibile ed emozionante che in effetti è, se pur doloroso per la puerpera.

Studi di ostetricia hanno dimostrato che il feto è parte attiva del travaglio e del periodo espulsivo. Il picco di adrenalina nella madre e nel bambino durante il travaglio, seguito dalla successiva liberazione di endorfine durante il parto naturale, favoriscono la relazione di maternage, permettendole di iniziare con un migliore attachment. Con il taglio cesareo il parto diventa un evento innaturale, viene a mancare un pezzo di questa sorta di "lavoro di squadra" e, di conseguenza, una parte della relazione madre/bambino.

I disturbi della gravidanza

Se siamo rigorosi, per trattare efficacemente tutti i disturbi della gravidanza e giungere felicemente ad un epilogo della stessa con un parto naturale, sarebbe opportuno individuare il *simillimum* della madre.

È il simillimum che agisce nel migliorare ogni sintomo, agendo in profondità.

Possiamo comunque alleviare molti sintomi e condurre la gestante fino alla fine della gravidanza in buona salute e con spirito sereno anche con terapie più sintomatiche ed immediate, senza danno per la madre e per il feto, con altrettanto probabile successo.

Faremo qui un excursus dei sintomi più comuni, proponendo i principali rimedi di fondo e anche le terapie sintomatiche.

Per comodità i sintomi più comuni della gravidanza verranno raggruppati in quattro capitoli:

a) Modificazioni psicofisiche

b) Modificazioni digestive

c) Modificazioni vascolari

d) Altri sintomi

a) Modificazioni psicofisiche

Molti sintomi della gravidanza possono essere classificati nel capitolo dal titolo "modificazioni psicofisiche", trattandosi di sintomatologie mediate dal connubio psiche/soma. Il corpo in gravidanza inevitabilmente si modifica, agendo sulla psiche, e viceversa.

In questo grosso capitolo possiamo comprendere :

"voglie ";

umore instabile;
paradossi;
paure;
irritabilità, tristezza o eccitazione;
bulimia o anoressia.

Tutti questi sintomi possono essere il più delle volte tradotti in una sola parola: *somatizzazioni*. Il sintomo non è dunque il vero problema, ma la punta d'iceberg di un disagio più profondo. Il sintomo individuale e modalizzato diventa per l'omeopata il segnale, il tramite attraverso cui arrivare ad una terapia omeopatica efficace: per questo va indagato con attenzione minuziosa e interpretato.

Rimandando ad un approfondimento attraverso la materia medica, correliamo ora i principali stati sintomatici legati alla gravidanza ai medicinali omeopatici ad azione generale o locale e sintomatica.

Il modo di somministrare i rimedi in gravidanza dipende ovviamente molto dal proprio personale sistema: solitamente per il rimedio di fondo si utilizzano monodosi settimanali ad alta potenza, per i rimedi sintomatici pochi granuli, da una a molte volte al giorno, a bassa potenza.

In sostanza valgono anche in gravidanza le regole posologiche generali dell'omeopatia che si usano in altri periodi della vita, preferendo però in gravidanza, proprio come nelle prime età della vita, la somministrazione dei rimedi in modo il più possibile "dolce". Ad esempio i medicinali possono essere sciolti e dinamizzati in acqua e somministrati anche per molti giorni di seguito.

Il medicinale omeopatico di fondo, una volta individuato, può ovviamente essere somministrato per qualsiasi sintomo; durante l'acuzie è utile la somministrazione del medicinale più volte al giorno anche in bassa potenza, negli altri casi, in presenza di sintomi subacuti o cronici, può bastare una monodose, da settimanale a mensile, in alta potenza.

Di seguito i medicinali omeopatici di uso più frequente nei disturbi psicofisici della gravidanza.

ACTEA RACEMOSA: è un rimedio a tropismo utero-ovarico, molto efficace contro la paura del parto. Viene somministrato spesso negli ultimi tre mesi di gravidanza (una monodose 30 CH alla settimana). A volte, se ci sono i tipici sintomi di Ignatia e il miglioramento con la distrazione, Actea Racemosa può essere anche alternato a quest'ultima. L'associazione dei due medicinali è spessissimo risolutiva dei sintomi. Actea Racemosa è inoltre molto efficace per trattare il comportamento incoerente ed è spesso l'acuto di donne del tipo sensibile Pulsatilla.

IGNATIA AMARA: si tratta di donne emotive, facili al pianto e alle "voglie" gravidiche. Tipici il senso di bolo in gola che migliora mangiando e tutti i sintomi paradossali. Queste donne sensibili a Ignatia spesso pretendono che tutti siano al loro servizio, assecondando i loro paradossali capricci.

SEPIA: considerato uno stimolante ormonale aspecifico, Sepia è un medicinale indicato in donne spesso considerate infertili sine causa e, più generalmente, non predisposte alla gravidanza, sia fisicamente che psicologicamente. Molto spesso le donne Sepia possano diventare madri per compiacere il partner o per consuetudine sociale più che per desiderio personale, costringendosi ad un atto che per loro è forzato, e la gravidanza in generale è vissuta male, sia fisicamente che psicologicamente. Frequenti i parti prematuri o distocici. Localmente, la sensazione di peso ai genitali tipica del rimedio, peggiora in gravidanza e la lassità legamentosa favorisce aborti o parti prematuri. Quasi sempre è presente cloasma gravidico. Molto utile in questo caso l'uso del suo complementare *Cardus marianus*. Peggiorano in

gravidanza i tipici sintomi mentali di Sepia: la depressione, l'irritabilità, il peggioramento con la consolazione e il desiderio di solitudine, che fa migliorare tutti i sintomi.

HELONIAS: donne di diatesi tubercolinica e di costituzione phosphorica, con la tipica astenia, demineralizzazione e disidratazione. La donna Helonias è per natura sognante, anoressica e fragile, e lo diventa ancor più in gravidanza. Si esaurisce facilmente, tende alle lipotimie, può avere proteinuria e gestosi e soffrire di lombalgie.

THUYA OCCIDENTALIS: rimedio della sicosi, Thuya è ossessionata e ha paura per il bambino più che per se stessa. In gravidanza ha sensazioni paradosse, crede ad esempio di portare in sé un feto abnorme, forse malformato, sente un corpo estraneo muoversi nell'addome e questa sensazione la ossessiona. Ha paura sorda e continua per la salute del bambino fino alla psicosi. La sua diventa un'idea fissa, mentale e fisica, e ne parla in continuazione.

PULSATILLA: la tipica variabilità di umore e la tendenza all'esagerazione si esacerbano in gravidanza. I suoi capricci superano quelli di Ignatia Amara e si comporta come se fosse l'unica gravida del mondo: i familiari per accontentarla possono impazzire! Ansia, inquietudine, confusione e indecisione si accompagnano ad una ribellione sotterranea che può sfociare in accessi di rabbia furiosa. Presenta anche molto accentuati durante la gravidanza i tipici disturbi circolatori del rimedio: geloni, stasi, cellulite, fragilità capillare, aumento di peso e imbibizione. Suo complementare gemmoterapico è Sorbus Domestica.

CHAMOMILLA: donne continuamente di cattivo umore, con improvvise crisi di collera violenta. Soffrono di insonnia e sono intolleranti al dolore. L'idea del parto spesso le terrorizza. Trattengono le loro preoccupazioni a lungo, esplodendo a ciel sereno. L'ansia e l'angoscia possono, durante il travaglio di parto, sfociare in vere crisi di isterismo e bloccare la fase espulsiva.

NATRUM MURIATICUM: si scoraggia molto e ovviamente in solitudine e senza manifestarlo, come tipico del rimedio. Debole, astenica, introversa, freddolosa, tendenzialmente depressa, se pur in modo meno acuto di Helonias, che le somiglia molto (serie tubercolinica) appare fragile e bisognosa di attenzioni e cure, che non accetta. Si demineralizza e anemizza molto facilmente, pur alimentandosi in modo abbondante, talvolta esagerato. In gravidanza si esasperano i tratti peculiari del suo carattere: permalosa, suscettibile e vendicativa.

PLATINA: spesso bionda, troppo curata anche nei dettagli, sfavillante, con gioielli e accessori luccicanti. In una parola: bellissima. L'appariscenza nel vestire e porsi al mondo si contrappone all'intimo sentirsi inadeguata. Appare orgogliosa, arrogante, altezzosa e diffidente. Incline ad un'attività sessuale vivace. Molto gelosa. Odia i cambiamenti del proprio corpo dovuti all'essere gravida e nasconde il più possibile il cambiamento fisico. Si consola alternando inappetenza o bulimia. Durante la gravidanza può diventare magrissima seguendo diete eccessive o nascondere il disagio aumentando di peso in modo patologico.

NUX VOMICA: donna attiva, rapida, predisposta al comando, che ama talvolta smodatamente il proprio lavoro. Sedentaria e a volte trasandata. Può avere aborti nei primi mesi di gravidanza perché non si risparmia e non ha nessuna attenzione per il proprio stato di gestante. Tipiche l'iperexcitabilità, le

iperestesi e gli spasmi muscolari, anch'essi cause favorevoli agli aborti. Ha disturbi digestivi importanti, pur continuando a desiderare cibi piccanti, grassi, poco sani. Non segue nessuna delle indicazioni dell'ostetrico: fuma, beve, assume farmaci. Irritabile, collerica, dominatrice, dall'ego assai sviluppato. Il desiderio di affermazione personale e di lavorare prevale sicuramente su quello di procreare.

b) Modificazioni digestive

I rimedi omeopatici efficaci per le modificazioni digestive della gravidanza sono molteplici.

Inviando i lettori ad un ulteriore approfondimento con lo studio della materia medica, può essere utile accennare ai medicinali omeopatici i più importanti in caso di:

1. digestione lenta;
2. nausea;
3. ematemesi gravidica;
4. singhiozzo e aerofagia;
5. stipsi.

1. Digestione lenta

NUX VOMICA: digestione lenta in donne dal tipico psichismo .

PULSATILLA: oltre ad essere assai volubile e capricciosa desidera mangiare cibi grassi (panna, creme) che non digerisce.

SULPHUR: ha fame imperiosa alle 11 de mattino, non digerisce nulla, ha diarree violente al risveglio, avverte costantemente un gusto sgradevole in bocca.

2. Nausea

Se inizia al mattino, il medicinale contro la nausea va somministrato quando la donna è ancora distesa, quasi "preventivamente". Alzandosi la nausea peggiora quasi sempre. I rimedi più efficaci sono:

SEPIA: caratteristico il disgusto per l'odore dei cibi; l'idea di mangiare o preparare il pasto provoca nausea. Si associa a profonda tristezza.

TABACUM: nausea migliorata dal movimento e dall'aria fresca; può avere sincope o lipotimie

IPECA: nausea associata a scialorrea, con lingua pulita e poca sete.

Quando invece la nausea è associata a desiderio di mangiare:

COLCHICUM AUTUMNALIS, se la nausea con desiderio di mangiare è associata a diarrea e la vista del cibo provoca nausea. Le nausee durano a volte per tutta la gravidanza.

ANTIMONIUM CRUDUM quando la nausea sia associata a grande appetito, con desiderio di cibi acidi, disturbi del transito intestinale con eruttazioni e meteorismo, pessimo carattere

Se la nausea è costante

COCCULUS INDICUS sarà efficace se è presente il tipico gusto metallico in bocca, e il miglioramento con l'immobilità. Cocculus peggiora su ogni mezzo di trasporto e con il minimo movimento. La vista degli alimenti peggiora ogni sintomo.

NUX VOMICA presenta spasmi inefficaci, iperestesia, e migliora con le eliminazioni (evacuazioni, vomito). La nausea è associata spesso a singhiozzo, peggiora al mattino, con il fumo passivo e con le crisi di tosse. La lingua è patinata. Il carattere orribile: non sopporta la minima contraddizione

Se la nausea è violenta:

PULSATILLA, quando sia nausea associata a pirosi gastrica e a vertigini, peggiorata dai cibi grassi, dal fumo passivo, dagli ambienti chiusi e caldi.

LOBELIA CARDINALIS, quando siano presenti sintomi vasovagali con tendenza alle lipotimie. Spesso ha cefalea.

3. Vomito e iperemesi gravidica

Si ritiene che l'origine dei vomiti gravidici sia anche di tipo mentale, in una sorta di "autointossicazione psicologica". A livello placentare la permeabilità non cambia, essendo sempre la stessa in tutte le gravide. La causa non è neppure da imputarsi ad un meccanico di compressione a livello diaframmatico, spesso infatti l'iperemesi compare alle primissime settimane di gestazione.

Utile la terapia integrata all'omeopatia, ad esempio con l'agopuntura o la psicoterapia, particolarmente nell'iperemesi grave.

SYMPHIROCARPUS: ha indicazioni generali "allopatiche", essendo efficacissimo su tutte le nausee e i vomiti gravidici da qualsiasi causa (odori, sapori, ansia, stress, paure, stanchezza), indipendentemente dalle modalità

IPECA: nausea costante e vomito con lingua pulita. Il vomito non migliora i sintomi. Sensazione di prostrazione estrema.

PETROLEUM: oltre alla nausea c'è fame notturna (diagnosi differenziale con Psorinum). La nausea è migliorata dal cibo e peggiorata dal movimento. Spesso sono presenti eczemi che peggiorano in inverno.

TABACUM: migliorata dal vomito e all'aperto presenta pallore, sudorazione fredda, estremità ghiacciate e vertigini

APOMORPHINUM MURIATICUM: dimagrisce, vomita spessissimo tutto il pasto; il vomito è associato a sintomi vasovagali (sudorazione fredda, iperscialorrea).

CHINA RUBRA: utile quando il vomito si associ ad anemia importante, meteorismo e disidratazione. I vomiti continui possono portare alla disidratazione.

ARSENICUM ALBUM E PHOSPHORUS: quadri gravi di vomiti incoercibili, con pirosi gastrica violenta. Questi casi gravi dovranno essere trattati anche con terapie allopatiche, talvolta fino al ricovero ospedaliero.

4. Piroso gastrica

Si utilizzano i rimedi tipici della pirosi che sono:

IRIS VERSICOLOR: dolori urenti che coinvolgono tutto l'apparato digerente "dalla bocca all'ano", acidità estrema delle secrezioni.

ROBINIA: il dolore urente è limitato allo stomaco

ASA FOETIDA: la pirosi si accompagna a bolo spasmodico e ad eruttazioni violente

ARGENTUM NITRICUM: pirosi accompagnata da eruttazioni violente e da desiderio di zuccheri, peraltro mal tollerati e provocanti diarrea. Grande impazienza.

5. Singhiozzo e areofagia

Anche in gravidanza sono utili i classici rimedi del singhiozzo, i più comuni:

Nux Vomica, Argentum Nitricum, Cyclamen, Cuprum Metallicum ...

Quando il singhiozzo si associa a aerofagia:

LYCOPODIUM: depressione, poco cibo rende subito sazi, l'addome è tipanico e globoso, le eruttazioni sono acide

CARBO VEGETABILIS: incapace di reagire ai sintomi, ne è sopraffatta. L'addome è talmente globoso da rendere difficile la respirazione, singhiozzo e areofagia si accompagnano a eruttazioni col gusto del cibo ingerito.

CHINA RUBRA: il vomito (cfr sopra) si accompagna a meteorismo importante e anemizzazione.

6. Stipsi

L'incremento dei livelli ematici di progesterone durante la gravidanza rallenta la funzione intestinale. Fra le tante integrazioni (ferro, vitamine etc.) alcune hanno effetto astringente e la stipsi può talvolta ricondursi ad una causa iatrogena.

L'alimentazione corretta e le norme di igiene di vita sono le prime indicazioni da dare in questi casi. Efficaci, a seconda dei casi, Alumina, Silicea, Lycopodium, Bryonia. China Rubra, facilitando la digestione e l'assorbimento del ferro alimentare, può essere rimedio prezioso.

c) Modificazioni vascolari

Anche in donne non predisposte a disturbi di questo tipo, durante la gravidanza è frequente la pesantezza agli arti inferiori per compressione meccanica sullo scarico venoso e linfatico. Comuni gli edemi degli arti inferiori e la dilatazione venosa. Più rare le varici, in soggetti con predisposizione familiare. Molto frequente la comparsa di emorroidi, particolarmente verso la fine della gravidanza, talvolta durante il parto.

Per le emorroidi i medicinali omeopatici maggiormente utilizzati sono molteplici. COLLINSONIA è in particolare uno dei medicinali omeopatici più efficaci per le emorroidi gravidiche, particolarmente quando associate a stipsi e peggiorate dall'evacuazione.

AESCULUS HIPPOCASTANUM, rimedio generale delle emorroidi, è utile in donne che ne soffrano anche prima della gravidanza. Le emorroidi sanguinano poco, non sono molto dolorose ma possono provocare prurito e bruciore che peggiora con il calore. È presente senso di peso lombosacrale.

Altri rimedi minori sono:

LACHESIS MUTUS: emorroidi molto dolorose, violacee o bluastre, il dolore migliora con il sanguinamento e peggiora al contatto

PAEONIA: molto scure, secernono muco liquido e biancastro, il dolore è migliorato evacuando

HAMAMELIS VIRGINIANA: dolore intenso peggiorato dal contatto e dopo l'evacuazione

RATHANIA: dolorose, secernono molto muco e migliorano con le applicazioni caldo-umide, oltre che dopo l'evacuazione

ALOE SOCOTRINA: come Rathania ma migliorate dalle applicazioni fredde

CALCAREA FLUORICA è considerato rimedio di terreno in molti casi.

Per varici e gambe pesanti i medicinali di più frequente impiego sono altrettanto numerosi.

BELLIS PERENNIS è considerata " l'arnica del piccolo bacino", agendo efficacemente su traumi del coccige e del bacino oltre che sulla congestione venosa degli arti inferiori che ne deriva. Le gambe sono gonfie, pesanti e possono comparire ematomi agli arti inferiori sia dopo sforzo fisico che spontaneamente.

ARNICA MONTANA, o "panacea lapsorum" è il rimedio di tutti i traumi, anche circolatori. Il rischio di flebite è molto elevato, i capillari dilatati, la sensazione di indolenzimento non è limitata alle gambe ma può estendersi a tutto il corpo

APIS MELLIFICA sarà utile nella tipica infiammazione associata ad edema rosato e migliorata dalle applicazioni fredde. Le gambe sono assai dolenti e molto infiltrate.

PULSATILLA qualora siano dominanti la stasi, i formicoli, la cute marezzata. L'edema è moderato, accompagnato da senso di peso e spesso da varicosità. Frequenti in inverno i geloni. I sintomi migliorano col movimento e all'aria fresca.

VIPERA REDII e LACHESIS e tutti i veleni di serpente sono indicati in casi di acuzie anche importante, con ecchimosi anche spontanee e dolore intenso

Tra i fitogemmoterapici molto utili: AESCULUS HIPPOCASTANUM, HAMAMELIS VIRGINIANA, SORBUS DOMESTICA, CASTANEA VESCA (insufficienza linfatica).

d) Altri disturbi della gravidanza

La stanchezza non è certamente un motivo preciso di prescrizione di medicinali omeopatici, ma si inserisce nelle caratteristiche della donna in gravidanza. Possiamo quindi semplicemente mettere in luce i "tipi" di stanchezza che caratterizzano i maggiori policresti della gravidanza.

Sepia è la donna stanca, triste, irritata e alla ricerca di solitudine.

Ignatia non parla ma è stanca e depressa. Ha crisi di pianto continue e per un nonnulla. Presenta contraddizioni anche paradossali. Migliora enormemente con la distrazione, anche lavorando fino a sfinirsi.

Natrum muriaticum è la donna stanca e dimineralizzata da sempre, ancor prima della gravidanza. Ricordare le tipiche tre D del rimedio : depressione, disidratazione, dimagrimento. Odia la consolazione, che la peggiora. Ama la solitudine, che la migliora. Odia essere consolata.

Pulsatilla può essere utile nella donna stanca e lamentosa, desiderosa di consolazione, volubile e capricciosa, con desiderio alimentare di dolci e panna che digerisce male.

Gelsemium sempervirens è stanca, scossa da piccoli tremori, emotiva e dominata segretamente da ansia o addirittura angoscia di anticipazione per il parto . Non manifesta le sue ansie e desidera isolarsi dal mondo e di dormire.

I disturbi del sonno in gravidanza possono avere fattori scatenanti molteplici.

Spesso sono correlati ad abuso di cibo o , più in generale, a disturbi digestivi. In questi casi *Nux vomica* ad esempio non dorme perchè si agita dopo aver ecceduto in alcool o in cibi piccanti e speziati .

Se invece l'insonnia è scatenata da disturbi digestivi con flatulenza, emissioni di gas fetido e risvegli verso le due o le quattro di notte può essere efficace *Butyricum acidum*.

Altre volte l'insonnia nasce da problemi legati al lavoro e anche in questi casi *Nux vomica* è il primo medicinale omeopatico dell'insonnia da surmenage lavorativo.

Kalium phosphoricum in scala 9CH-15CH-30CH-200CH è indicato invece nella donna anche molto irritabile e reattiva, che risulta antipatica, ma soprattutto assai stanca mentalmente. Essendo predominante la stanchezza mentale sono più utili le alte diluizioni.

Phosphoric Acid come tutti gli acidi, è indicato in soggetti che sono "acidi" di carattere, oltre che stanchissimi.

Arnica non dorme dopo gli sforzi fisici, sente il letto troppo duro ed è indolenzita in tutto il corpo,

L'insonnia è assai frequente anche quando siano presenti disturbi circolatori associati a disturbi digestivi.

Uno dei principali medicinali, in questi casi, è *Sulphur*.

Sulphur viene prescritto in presenza del quadro generale tipico di questo grande policresto piuttosto che sulla base di piccoli sintomi ascrivibili a medicinali omeopatici meno "esplosivi". *Sulphur* è serena. Ottimista, anche un po' superficiale. Ama vivere e mangiare benema si sveglia per aver abusato di cibo o per il caldo, che non tollera

Altro rimedio all'interno di questo gruppo di sintomi è *Lachesis*, che non può dormire per affollamento di pensieri ma associa all'accesa attività mentale notturna le vampate di calore, l'ipertensione, l'intolleranza alla costrizione al collo, la logorrea, l'alternanza di eccitazione e depressione e i molteplici sintomi generali del medicinale. *Lachesis* ha difficoltà ad addormentarsi la sera ed è stanchissima al mattino. Può soffrire di incubi legati alla morte, ai funerali, ai serpenti.

Conium maculatum può essere indicato quando, forse per l'astinenza sessuale, si presentino insieme all'insonnia disturbi vertiginosi ed eventualmente stipsi.

Per finire citerò un piccolo rimedio : *Ambra Grisea* si tratta di un il medicinale omeopatico adatto a persone di grande ipersensibilità. Questo stato induce all'insonnia notturna (da pensieri melanconici) e alla stanchezza diurna. È un complementare spesso di *Natrum muriaticum* o di *Phosphorus*. I sintomi sono sia di insonnia con manifestazioni somatiche digestive, sia di cefalea e di vertigini. Le donne magre, così come gli anziani, sono le più sensibili, in particolare se gravide.

Crampi e contrazioni sono sintomi molto comuni in gravidanza. I rimedi possibili sono molti.

Cuprum metallicum è il tipico medicinale omeopatico indicato in basse diluizioni per i crampi che appaiono e scompaiono improvvisamente.

Secale cornutum quando i crampi siano terribili e generalizzati, anch'essi con inizio e fine bruschi (utile anche nelle minacce di aborto del terzo mese di gravidanza)

Nux vomica ha crampi associati a formicolii, in particolare alle braccia e la tipica irritabilità che la caratterizza.

Strychninum ha riflessi esagerati con muscoli ipertonici.

Colocynthis presenta crampi con spasmi alle braccia o alle gambe che migliorano flettendo gli arti. Si tratta di soggetti irritabili e ipersensibili al freddo, come *Nux Vomica*.

Magnesia phosphorica soffre di ipereccitabilità neurologica generale, oltre che di diarrea., la lateralità destra è spiccata.

Ignatia amara: . Può avere crampi addominali molto acuti, con irradiazione verso il bacino. Soffre di ansie immotivate e esagerate e tipicamente migliora con la distrazione.

Arnica montana: tipica è la sensazione di indolenzimento generale che accompagna i crampi, come di essere stata picchiata.

Le cefalee sono difficilmente trattabili come acuzie, ma devono essere inquadrare generalmente nell'ambito della totalità dei sintomi della paziente.

Bryonia ha una cefalea che migliora con l'immobilità e la pressione larga. Ogni minimo movimento peggiora la cefalea: non può muovere gli occhi, chinare il capo, tossire, sedersi, respirare...

China ha la testa che scoppia e il cuoio capelluto sensibile. Non sopporta le correnti d'aria ed è predisposta alle lipotimie.

Gelsemium ha cefalee con i disturbi visivi, depressione, tremori. Il viso è congestionato, rosso, caldo.

Ignatia amara descrive una cefalea "come se avesse un chiodo piantato nel capo".

Iris versicolor è un medicinale utile nella cefalea

Periodica, preceduta da vomito e da sintomi di bruciore agli occhi. Compare al mattino o dopo aver camminato all'aria aperta

Natrum muriaticum ha una cefalea martellante periodica, ogni 2, 4, 7 giorni. Il dolore continua per tutto il giorno, associato ad arrossamento e bruciore agli occhi e peggiora con i minimi movimenti

Sanguinaria ha una cefalea battente con rossore del volto. Periodicità settimanale, si associa a vomito biliare e peggiora con la luce, gli odori, i rumori, il movimento.

Spigelia ha una cefalea tipicamente a partenza occipitale irradiata all'occhio, più spesso a sinistra, con lacrimazione. Il dolore è di tensione dall'interno all'esterno, ha punta massima a mezzogiorno (*Natrum muriaticum*, *Sanguinaria*), non ha lateralità (la sinistra è per le precordi algie e le palpitazioni) e migliora con il movimento, in particolare camminando all'aria aperta

Afte. Il quadro lesionale non è molto diverso tra un medicinale e l'altro, piuttosto cambiano le modalità delle persone sensibili all'uno o all'altro rimedio, che andranno indagate.

Borax, *Mercurius cyanatus*, *Nitricum acidum*, *Sulfuricum acidum* i medicinali di più facile riscontro ed efficacia.

Pollachiuria e disuria.

Salsaparilla: Il dolore inizia urinando e peggiora a fine minzione. La pollachiuria è estrema.

Capsicum annuum: pollachiuria con disuria.

Aconitum è per le affezioni scatenate dal freddo, il dolore è associato ad ansia e agitazione.

Cantharis è per la cistite acuta con dolore prima, durante e dopo la minzione. Le urine sono scarse e la pollachiuria importante.

Mercurius corrosivus se presente ematuria importante e dolore intollerabile.

Disturbi della sessualità: per ottenere risultati efficaci occorrerà ricercare il rimedio simillimum ad azione profonda.

Gli estremi:

Platina: ipereccitabilità sessuale importante. Desiderio sessuale costante, esacerbato dal minimo contatto. Si sente deforme a causa della gravidanza e cerca conferme attraverso l'atto sessuale, fino alla ninfomania.

Sepia: indifferente al sesso anche quando non gravida, arriva all'estrema avversione per il sesso in gravidanza, fino alla frigidità.

L'alimentazione in gravidanza

Approccio integrato significa anche curare lo stile di vita e l'alimentazione della donna in gravidanza.

La dieta significa "stile di vita", regole generali che coinvolgono anche una corretta attività fisica, il rispetto delle ore di sonno, l'evitare abusi di ogni genere, il fumo di sigaretta, gli alcoolici eccetera. Per quel che riguarda strettamente la dieta, la donna in gravidanza non dovrebbe aumentare di peso oltre i 10- 12 Kg. La dieta base per una gravida in buone condizioni di salute si aggira intorno alle 2300 - 2500 calorie.

Il supplemento calorico necessario alla gestante viene calcolato in circa 150 Kcal oltre la norma durante il primo trimestre e di circa 350 Kcal oltre la norma durante il secondo e terzo trimestre.

Supplemento di 150 kcal/die	Supplemento di 350 kcal/die)
1 uovo in camicia e 25 g di pane	300 g di latte e 50 g di pane
30 g di formaggio magro e 25 g di pane integrale	50 g di pane e 80 g fontina o 100 g di mozzarella o 70 g di parmigiano
100 g di yogurt alla frutta.	2 uova piccole e 70 g di pane integrale.
25 g di pane e 50 g di carne magra cotta	50 g di pane integrale e 120 g di carne ai ferri
25 g di pane e 80 g di pesce magro cotto.	50 g di pane integrale e 180 g di pesce magro cotto.

Non è dunque vero che si debba mangiare "per due" o assecondare tutti i capricci alimentari, sia qualitativi che quantitativi.

In gravidanza, per favorire il transito intestinale e mantenere una flora batterica efficace, sarebbe anche utile indicare un incremento nell'uso fibre, ad esempio di pane integrale biologico o di cibi integrali. L'alimentazione vegetariana, attraverso l'assunzione di molta frutta e verdura cruda, aumenta la quota di fibre assunte, favorendo il transito intestinale. Utile anche ricordare che cibi troppo raffinati sono ipercalorici ma vuoti di nutrienti. Lo zucchero raffinato in gravidanza va molto diminuito perché, oltre alla nota azione di predisposizione al diabete mellito, è in causa nel diminuire la sintesi delle vitamine B a livello intestinale, vitamine fondamentali per lo sviluppo del tubo neurale del feto.

I dolcificanti e dunque le bibite e gli alimenti ipocalorici che li contengono andrebbero evitati in gravidanza a causa della loro non ben conosciuta tossicità e nel sospetto di una loro cancerogenicità.

Selvaggina, insaccati, frattaglie necessitano di grande attività detossicante epatica: limitare moltissimo l'uso, se non evitare di assumerli. Crostacei e molluschi, possono essere fonte di malattie infettive (enteriti, epatiti).

Un eccesso di solanina può essere tossico per il cervello fetale: utilizzare dunque con moderazione le solanacee (patate, peperoni, melanzane e pomodori).

Consigliati invece cereali, frutta secca, derivati di origine animale, latte, uova, burro crudo, latticini, integratori alimentari naturali, ad esempio l'olio di germe di grano che regolarizza le funzioni ormonali, prepara l'allattamento ed evita i crampi muscolari.

NOTA: le differenze culturali giocano un ruolo importante e la genetica delle popolazioni può creare grandi differenze rispetto alla tolleranza agli alimenti, sarà dunque importante rispettare queste differenze quando la gravida appartenga ad altre culture e sia assuefatta ad altre abitudini alimentari.

Eugenetica

Possiamo già in gravidanza agire sul bambino che verrà e sulla sua predisposizione alle malattie? Un neonato, e poco prima un feto, in effetti non ha una storia personale ma una storia che gli è stata tramandata.

Un'anamnesi attenta degli ascendenti, del concepimento e della gravidanza può dare anche informazioni sulla biografia del futuro neonato?

Secondo alcuni ciò è possibile, in linea grossolana.

Partiamo per tracciare la storia del neonato - e dell'individuo adulto che verrà - dalla genetica familiare e dalla storia dei genitori fino ad arrivare alla storia della gravidanza, che scaturisce da un momento fondamentale: il *concepimento*.

La psiche agisce sull'ovulazione e sulla fecondazione: questo è un dato certo.

Spesso i rapporti sessuali con grande aspettativa di fecondazione hanno probabilità di insuccessi alte. Tanti bambini sono finalmente stati concepiti in modo naturale dopo l'arrivo di un fratello nato da una fecondazione in vitro. Molte coppie presunte infertili dopo aver adottato un bambino hanno avuto figli naturali del tutto inaspettati. Inoltre i neonati prematuri o immaturi hanno spesso una storia familiare o di gravidanza molto difficile, dal punto di vista anche solo emotivo.

La prima impronta lasciata sul neonato sarebbe dunque proprio il *desiderio* di concepirlo, la seconda il *decorso* della gravidanza. Oltre ai disagi fisici, i disagi psichici della madre quasi certamente coinvolgono anche il feto.

La terza impronta lasciata sul neonato e sulla sua storia è il *parto*. Come abbiamo detto, studi di ostetricia hanno dimostrato che il feto è parte attiva del travaglio e del periodo espulsivo. Il picco di adrenalina nella madre e nel bambino durante il travaglio, seguito dalla successiva liberazione di endorfine durante il parto naturale, favoriscono la montata latte e la relazione madre/bambino, permettendole di iniziare sotto i migliori auspici.

Leon Vannier, grande omeopata del passato, partendo dalla teorizzazione che essendo le diatesi caratteri familiari come tali sono trasmesse, predicava l'"eugenetica", ovvero l'uso in gravidanza di medicinali diatesici profondi come prevenzione alle future tendenze patologiche del bambino.

Secondo Vannier l'eugenetica può essere praticata somministrando alla donna in gravidanza non solo i rimedi diatesici propri della famiglia (madre e padre) ma addirittura una tantum tutti i nosodi diatesici in successione. Secondo il suo schema i nosodi andrebbero somministrati partendo da *Psorinum*, seguendo con *Medorrhinum*, *Tuberculinum*, *Luesinum* ed infine, in certi casi, anche *Carcinosinum*, somministrati sotto forma di una monodose ogni 4 settimane a partire dal primo trimestre di gravidanza. Sarebbe preferibile sciogliere i globuli di ciascuna monodose in acqua e far assumere alla gravida la soluzione così ottenuta poco alla volta, anche per molti giorni consecutivi. Si dovrebbe proseguire in questo modo somministrando una dose alla volta, in successione.

Come appare evidente, la cosiddetta eugenetica non segue la legge della similitudine ma piuttosto un procedimento "standardizzato", partendo da un principio teorico, da un postulato. Si tratta, se vogliamo, di una *allopaticizzazione* dell'omeopatia che contrasta con l'epistemologia classica dell'omeopatia.

Ciò nonostante questo tipo di intervento omeopatico, che potremmo definire "preventivo", in alcuni casi particolari, considerata l'assenza di effetti collaterali, può essere utilizzato senza timore. Un esempio di indicazione dell'eugenetica può essere la presenza di anamnesi patologiche familiari molto significative, ad esempio in caso di familiarità per allergie importanti, di gravi malattie metaboliche o di precedenti disturbi nel concepimento e nella gravidanza.

IL PARTO NATURALE

Il parto dovrebbe essere possibilmente naturale , come evento finale del percorso della gravidanza e *raggiungimento dello scopo*. Nella nostra società la gravidanza è diventata sempre più preziosa e ciò conduce inevitabilmente ad una medicalizzazione, talvolta eccessiva, del parto.

Un tempo i parti cesarei venivano praticati molto raramente e solo quando strettamente necessario. Il rivolgimento manuale del bambino era una pratica comune e non sempre la presentazione podalica o un'anomalia di presentazione della parte erano considerati un'indicazione chirurgica.

Scopo dell'omeopatia è anche favorire un travaglio di parto efficace, attraverso le varie fasi che vanno dalla preparazione al parto naturale , al travaglio, fino alla fase espulsiva.

I farmaci omeopatici nella preparazione al parto e durante il travaglio:

- favoriscono la dilatazione del collo dell'utero
- rendono le contrazioni uterine più efficaci
- riducono la durata della fase di dilatazione e di espulsione
- migliorano la risposta fisica e psichica della puerpera
- rendono più armonioso e sereno il rapporto con il parto e con l'ambiente.

La prescrizione omeopatica nel travaglio è su diluizioni basse, salvo per i medicinali con un'azione mirata sulla sfera psichica.

La preparazione al parto andrebbe fatta, in media, a partire dall'ottavo mese di gravidanza. In caso di sintomi importanti il medicinale diatesico, o *simillimum*, o medicinale di terreno dovrebbe essere somministrato durante tutta la gravidanza.

In generale i medicinali più utili per la preparazione al parto naturale e da dare quasi di "protocollo" sono: *Actea racemosa*, *Gelsemium Sempervirens*, *Arnica montana* e *Caulophyllum*. Di seguito brevi cenni della loro patogenesia.

Actea Racemosa

La gravida sensibile a questo medicinale prova una paura ingravescente per il parto che aumenta progressivamente durante tutta la gravidanza e si esacerba nell'ultimo trimestre, in una sorta di terrore sotterraneo che aumenta proporzionalmente al diminuire dei giorni che conducono verso la data presunta del parto. C'è una tendenza a chiudersi in sé stessa e ad avere pensieri negativi per sé , associati ad ansia per tutte le patologie che il nascituro potrebbe presentare. Viene provato anche senso di perdita per il futuro ineluttabile distacco dal feto portato in grembo.

In presenza di tutti questi sintomi somministrare una dose alla settimana in 30CH o più, dall'ottavo mese di gravidanza. Ripetere anche durante il travaglio, per evitare contrazioni irregolari ed inefficaci da stress.

Gelsemium Sempervirens

Gelsemium è il medicinale omeopatico dell'ansia acuta da anticipazione, classico l'esempio del *trac del parlatore*. I sintomi neurologici sono la cefalea muscolo-tensiva i tremori e gli spasmi della muscolatura.

La paura della gravida *Gelsemium* aumenta con l'avvicinarsi della data del parto e si manifesta in particolare con la presenza di tremori incontrollati. Durante il parto la donna tipo *Gelsemium* può avere un arresto totale del travaglio.

Caulophyllum

Ha l'azione di aumentare la dilatazione del collo dell'utero e favorire il periodo espulsivo producendo contrazioni efficaci.

Arnica Montana

Si utilizza "di protocollo" in tutti i traumi, se fisici a bassa diluizione, se emotivi ad alta diluizione. Considerato il parto un trauma psico-fisico, la sua prescrizione è d'obbligo.

I medicinali omeopatici citati si utilizzano già a partire dall'ultimo trimestre o dall'ultimo mese di gravidanza, secondo i casi.

Actaea racemosa va utilizzata anche prima del parto, quasi in tutti i casi di ansia da paura. La diluizione 15 CH è preferibile se la donna è solo loquace e incoerente, 30 CH se è anche preda di una paura incontrollabile, fino all'isterismo.

Caulophyllum può essere somministrato tre volte al giorno non prima degli ultimi quindici giorni di gravidanza in diluizione 9CH. Somministrato in date anteriori potrebbe indurre un parto prematuro per dilatazione precoce del collo uterino.

Durante il parto molto indicati i seguenti medicinali omeopatici, al bisogno:

- *Gelsemium sempervirens*;
- *Kali carbonicum*;
- *Secale cornutum*;
- *Bellis perennis*.

Per evitare di dover somministrare più granuli in sequenza durante il travaglio può essere più pratico per la somministrazione far preparare preventivamente un composto in parti uguali su granuli di:

- *Arnica* 9 CH
- *Caulophyllum* 9CH
- *Bellis perennis* 9CH
- *Actea racemosa* 30 CH

e indicarne la somministrazione di 3 granuli ogni 15 minuti dall'inizio del travaglio.

Nel caso di comparsa di adinamia uterina è indispensabile somministrare una monodose di *Gelsemium* 15 CH o 30 CH, seguendo la similitudine.

Se invece compare angoscia acuta indicheremo, a seconda dei casi:

- *Actaea racemosa* una monodose 30CH;
- *Aconitum napellus* una monodose 30CH ;
- *Coffea cruda* una monodose 30CH

Per favorire una soddisfacente evoluzione del postpartum è utile un composto di rimedi, da utilizzare anche ogni due ore per due o tre giorni, formulato da:

- *Sabina* 5 ch
- *Bellis perennis* 5 ch
- *Echinacea* 5 ch
- *Arnica montana* 9 ch

Se il parto è stato distocico *Arnica* è indicata in dosi elevate, 200 CH o MK, una dose una tantum, sia alla madre che al neonato.

L'ALLATTAMENTO

Il latte materno è un alimento "miracoloso".

Si tratta dell'alimento da preferire in assoluto nell'alimentazione del neonato e da mantenere possibilmente come alimento esclusivo nei primi sei mesi di vita del bambino per innumerevoli ragioni, alcune delle quali cercherò di illustrare brevemente. Solo il latte umano soddisfa tutte le esigenze del cucciolo umano,

essendo specie specifico: tutti gli altri tipi di latte, provenienti da altri mammiferi, non corrispondono così perfettamente alle esigenze nutritive del neonato.

Il latte di donna è un alimento sempre pronto e alla giusta temperatura, ricco di immunoglobuline seriche e linfociti vivi, nonché qualità organolettiche che permettono al bambino di abituarsi ai vari gusti e sapori. Quando si dice alla nutrice di non mangiare certi cibi " perché danno gusto al latte" si commette un errore: variare alimentazione e dunque sapore odore e colore al latte è assolutamente normale e naturale, pensiamo ad esempio al variare dei cibi con l'alternarsi delle stagioni. Secondo alcuni, inoltre, offrire un cibo " monogusto" a un neonato può predisporlo nelle età successive a disturbi alimentari da alimentazione selettiva. Le donne che allattano possono e devono dunque mangiare tutto quello che vogliono, nell'ambito di una alimentazione sana e naturale.

La composizione del latte cambia non solo in base alle stagioni e alla nutrizione materna. Nell'arco della giornata i grassi e le sostanze morfinosimili contenuti nel latte aumentano progressivamente, risultando nell'ultimo pasto della sera aumentati addirittura di quattro volte. Ciò per favorire il sonno del lattante durante la notte. Ma un aumento dei grassi contenuti nel latte si verifica anche alla fine di ogni poppata, favorendo il senso di sazietà e il sonno fra un pasto e l'altro.

Il colostro è il latte prodotto dalla donna subito dopo il parto e nei primi 8 giorni di allattamento. È un alimento giallo e trasparente, ricchissimo di calorie, adatto a nutrire il bambino nei primi giorni di vita: un concentrato di calorie e di cellule dell'immunità. Dall'ottavo giorno fino a 21 giorni il latte si modifica e viene definito "di transizione", quasi altrettanto nutriente e calorico quanto il colostro. Non dimentichiamo che l'aumento di peso del neonato è massimo proprio nei primi mesi di vita. Dopo circa tre settimane dal parto, si arriva al latte definitivo, più trasparente del latte vaccino e di colore giallastro, la cui composizione resterà stabile per tutto l'allattamento.

Sono stati eseguiti esperimenti, pubblicati poi su riviste scientifiche, che dimostrano quanto i neonati abbiano riflessi atavici straordinari. In uno di questi lavori, ormai di venticinque anni fa, si è dimostrato che il neonato di poche ore di vita, stimolato con batuffoli imbevuti di latte di donna e di mucca posti ai lati del capo si gira sempre verso il batuffolo imbevuto di latte umano. Ma, e ciò è apparso ai ricercatori quasi magico, quando i batuffoli vengano imbevuti entrambi di latte umano, uno della madre e un'altro di una donna estranea, il neonato rivolge il capo sempre verso il latte della propria madre.

Il latte umano è un alimento importante non solo per il nutrimento del neonato ma è importantissimo nella la relazione madre bambino. Il "maternage" (attaccamento fra madre e figlio) non è solo cultura ma anche e soprattutto relazione fisica atavica: "amore che fluisce" attraverso il nutrimento.

Il latte materno ha una composizione totalmente diversa da quello di altri mammiferi come la mucca: ogni latte è specie specifico. I latti dei diversi mammiferi sono alimenti estranei l'uno all'altro: sali differenti e in diversa concentrazione, caseina e siero proteine differenti in qualità, rapporto calcio fosforo differente, rapporto albumina caseina differente, lipidi differenti, e molto altro ancora. La vitamina D del latte umano, ad esempio, è attivata e assai assorbibile per il lattante umano, i fosfolipidi contenuti nel latte umano sono fondamentali per lo sviluppo del tessuto nervoso e della la guaina mielinica umana e, per quanto aggiunti artificialmente nei latti di sintesi derivati dal latte vaccino, la cosa migliore per un neonato sarebbe riceverli dalla propria madre.

L'unico alimento assolutamente consono alle necessità del cucciolo è quello della propria madre e, in mancanza del latte della propria madre, quello della propria specie.

caratteristiche del latte umano definitivo

- Kcal 630/l (LV 680/l)
- PROTEINE = 1% LM - (3,5% LV)
- LIPIDI specie-specifici, assorbibili al 90%
- GLICIDI specie specifici e più abbondanti che nel LV
- RAPPORTO Ca/P ottimale
- OLIGOELEMENTI (Zn, K, Na, Cu, Se)
- Vitamina A e Vitamina C sufficienti al fabbisogno del neonato
- Vitamina D tutta ASSORBIBILE

Occorre dunque favorire l'allattamento. La mastite, l'ingorgo e, nei casi più gravi, gli ascessi mammari sono le cause principali di sospensione dell'allattamento. I rimedi omeopatici si sono rivelati molto efficaci in tutte queste situazioni.

Sappiamo che la suzione da parte del bambino stimola la produzione di latte attraverso la stimolazione della secrezione ipofisaria di prolattina. Sospendendo per qualche giorno le poppate a causa dei disturbi mammari citati, automaticamente diminuisce il feedback ormonale e quindi la produzione di latte può diminuire se non arrestarsi.

Le poppate non dovrebbero essere mai sospese: le ragadi, la mastite e le loro conseguenze, prima che curate dovrebbero essere prevenute.

Un tempo nella prevenzione delle ragadi del capezzolo si utilizzava la frizione di alcol 90° sul capezzolo: queste frizioni durante la gravidanza servivano ad indurire il capezzolo e prevenire le ragadi. Oggi sono in disuso ma la cura del capezzolo già in gravidanza sarebbe da tenere in considerazione, magari, se non con alcool, con massaggi con olio di mandorle dolci o con creme al *Symphytum*. Per il capezzolo retratto, esiste in omeopatia un'antica indicazione dell'uso di *Sarsaparilla in granuli* 9CH per 2 volte al giorno e per tutta la gravidanza. Oppure, se si teme una tendenza alle ragadi (casi precedenti, costituzione) si può iniziare nel primo trimestre a somministrare medicinali omeopatici di prevenzione generale e costituzionale (ad es per le *Pulsatilla* con pelli trasparenti e delicate che si macerano più facilmente a livello dei capezzoli) ma soprattutto locali, anche con le frizioni, per rafforzare la cute.

Subito dopo il parto è importante fare attaccare il bambino al seno sotto la guida di personale esperto che possa consigliare il modo più opportuno per farlo.

Fra le indicazioni generiche e i piccoli accorgimenti che possono evitare di perdere l'allattamento: il neonato non deve stare a ore sul capezzolo, particolarmente su donne dalla cute delicata, il lavaggio del capezzolo va fatto con l'acqua. Se la cute è macerata va disinfettata con la *calendula* e il capezzolo va tenuto bene asciutto, per i capezzoli rientrati esistono in commercio paracapezzoli molto efficaci.

Fra i medicinali omeopatici in grado di stimolare la montata latte e la produzione di latte, il principe è senz'altro *Ricinus comunis*. Si tratta di un medicinale ad azione bifasica: a bassa diluizione stimola, ad alta diluizione inibisce. Come stimolante per la montata latte va usato in 5CH e i risultati sono spesso eccezionali. Va evitato solo se la nutrice soffre di diarrea e nausea. In 30CH viene usato per bloccare la produzione di latte.

Distingueremo i disturbi dell'allattamento nelle seguenti categorie:

1. DISTURBI DELLA QUANTITA' DI LATTE
 - agalattia
 - ipogalattia
 - ipergalattia

2. DISTURBI DELLA MAMMELLA

- montata latte febrile e dolorosa
- indurimenti
- dolore mammario
- ingorgo mammario
- ascesso mammario

3. DISTURBI GENERALI DELLA NUTRICE:

- rifiuto dell'allattamento
- astenia (con o senza dimagrimento)
- depressione

4. DISTURBI DOPO LA FINE DELL'ALLATTAMENTO

1. DISTURBI DELLA QUANTITA' DI LATTE

Innanzitutto è necessario sfatare un mito: la qualità del latte, come composizione di nutrienti, non si modifica mai, se non in casi eccezionali. Donne in gravi condizioni di salute, financo cachettiche, sono ancora in grado di produrre latte di una qualità che possiamo definire "standard".

Molto comune al contrario la modificazione della quantità di latte, spesso nel senso della ipoproduzione, o assenza di produzione, più raramente nel senso di produzione eccessiva.

Agalattia e ipogalattia

Oltre a *Ricinus 5 CH*, 3 granuli ad ogni poppata, per favorire l'allattamento si può utilizzare anche questa preparazione magistrale:

- *Ricinus 5 ch*
- *Urtica urens 5 ch*
- *Galega 5 ch*
- *Calcarea carbonica 5 ch*

Pr/ana: triturazione su lattosio 50 gr o su granuli

S/ prima di ogni poppata una punta da cucchiaino (se in triturazione) o 3 granuli.

Ipergalattia

Per diminuire la quantità di latte, particolarmente se si teme un ingorgo mammario, o per aiutare nel sospendere l'allattamento si sono rivelati molto utili:

Ricinus 30 CH, *Pulsatilla 30 CH*, *Lac Caninum 30 CH*.

Nel caso si volesse solo diminuire la secrezione, in granuli una volta al dì per pochi giorni. Qualora fosse necessario bloccare la montata latte, oltre alla classica fasciatura stretta delle mammelle, molto utile anche l'uso di *Pulsatilla* a bassa diluizione.

Se la donna presenta disturbi di separazione e tristezza se non depressione per il distacco dal proprio bambino si utilizzano alte o altissime diluizioni.

Pulsatilla 30 CH, *Lac caninum 30 CH* e *Ricinus 30 CH* alternati si sono rivelati molto utili. Da ripetere fino alla completa scomparsa della secrezione latte.

2. DISTURBI LOCALI DELLA MAMMELLA

Salvo diversa indicazione tutti i medicinali indicati in questa sezione andranno utilizzati in bassa diluizione (5 CH, 7 CH, 9 CH), trattandosi di medicinali indicati per la cura di sintomi acuti locali.

Montata latte febrile e dolorosa

Aconitum, quando improvvisa

Belladonna, con i classici segni di tumor, rubor e dolor

Bryonia, quando la sete è importante e c'è miglioramento con l'immobilità e la pressione forte sulle parti dolenti

Volendo anche i tre in preparazione magistrale: Pr/ana triturazione su lattosio o granuli.

Indurimenti

Conium maculatum, per la mammella destra.

Asterias rubens, per indurimenti della mammella sinistra.

Si possono dare entrambi se sono compresenti lesioni da entrambi le parti.

Anche *Bryonia*, se associati a dolorabilità in un punto preciso.

Ragadi e dolore mammario

La ragade al capezzolo è veramente dolorosa e può essere causa di sospensione dell'allattamento al seno.

Nitricum acidum è uno dei medicinali più efficaci, quando le ragadi sono molto dolorose e sanguinano molto

Croton tiglium è preferibile se il dolore è molto irradiato.

Graphites da in su è indicato in donne con conformazione fisica precisa, che possono presentare ragadi anche altrove, spesso con intertrigo tra le mammelle e molto peggiorate dal freddo.

Phellandrium è per il dolore mammario che peggiora non solo con le poppate ma per mezz'ora dopo.

In tutti i casi è indicato l'uso a livello locale di pomate a base di *Castor equi*, ad azione cicatrizzante. La *calendula* è utile se c'è sovrainfezione batterica.

Ingorgo mammario

Bryonia se migliora con l'immobilità, la pressione forte sulla parte dolente e ha sete intensissima

Phytolacca quando il dolore sia nevritico e irradiato alle ascelle, come lungo il decorso dei nervi

Belladonna per le caratteristiche flogistiche, la congestione di colore rosso brillante

Apis mellifica se i sintomi migliorano decisamente con le applicazioni fredde ed il dolore è particolarmente pungente

Ascesso mammario

Hepar Sulphur in scala crescente da utilizzare in tutti i casi (le basse diluizioni drenano, le alte prosciugano il pus).

Rana Bufo se la linfangite è importante.

Pyrogenium come indicazione generica ("antibiotico omeopatico")

Eventualmente associare a *Bryonia*, *Apis*, *Belladonna*, *Silicea*

3. DISTURBI GENERALI DELLA NUTRICE

Rifiuto dell'allattamento

In caso di rifiuto a priori dell'allattamento è necessario se non indispensabile l'appoggio psicologico sia da parte della famiglia che da parte dell'entourage medico-ostetrico. Per ciò che riguarda l'omeopatia, in questi casi la materia medica indica come rimedio tipico *Agnus castus*, ma sarà indispensabile trovare il medicinale di terreno o simillimum, anche fra i grandi policresti (ad esempio il rifiuto all'allattamento tipico della donna *Sepia*, col suo corollario di sintomi mentali e generali).

Astenia

Alcune donne che fanno molta fatica ad allattare. In realtà si ritiene che l'energia impiegata dall'organismo sia maggiore durante l'allattamento che non la gravidanza: in allattamento si spendono 630 Kcal per litro di latte prodotto .

La miopia ad esempio deve essere tenuta sotto controllo particolarmente durante l'allattamento perché è soprattutto in questo periodo, molto meno che in gravidanza, che possono verificarsi peggioramenti del visus in donne miopi.

L'alimentazione corretta è ovviamente fondamentale.

Avena sativa 3DH in gocce tutti i giorni è utile in tutti i casi di astenia.

Se l'astenia è associata a dimagrimento i principali rimedi sono:

Phosphoricum acidum: stanchezza, cefalea, isolamento, fatica intellettuale, disinteresse per il mondo circostante

Aletris farinosa : inappetenza, pallore, dopo aver allattato compare nausea .

Natrum muriaticum :disidratazione, sete, astenia importante, dimagrisce con appetito conservato. Tipico di *Natrum muriaticum* il dolore interscapolare.

Silicea : molto simile a *natrum muriaticum*, ma più fredda, sudata e con tendenza maggiore a demineralizzarsi.

Quando l'astenia non si accompagna a dimagrimento i rimedi principali sono:

China: utile in donne che stanno allattando da molti mesi, peggiorate dal freddo, molto irritabili a causa della stanchezza. Da somministrare quasi di protocollo ai pasti alle donne anemizzate perché si ritiene favorisca l'assorbimento del ferro alimentare.
Kali phosphoricum : donna triste, ipersensibile che migliora mangiando, molto stanca.
Helonias: si stanca perché deve fare molte cose ma non riesce a fare tutto. Con il doversi occupare con costanza del bambino diventa estremamente insofferente.

Depressione

Ovviamente la depressione post partum grave, deve essere precocemente individuata potendo sfociare in una vera e propria psicosi. La donna in questi casi va indirizzata precocemente allo psichiatra e sottoposta a tutti i trattamenti del caso.

Gli stadi depressivi lievi-moderati nella donna che allatta e alla quale sono proscritti i farmaci chimici, possono essere invece molto efficacemente trattati con l'omeopatia, individuando il medicinale di fondo o simillimum.

Fra i più frequenti:

Sepia: disinteresse a tutto con desiderio di solitudine.

Helonias: è stanca e depressa. È uno dei medicinali più importanti nel postpartum.

Phosphoricum acidum la tristezza (vedi sopra) può sfociare in vera e propria depressione.

E molti altri ancora...

4. DISTURBI DOPO LA FINE DELL'ALLATTAMENTO

Indurimenti e modificazioni locali della mammella

Dopo la fine dell'allattamento le mammelle possono presentare la presenza di piccoli noduli o indurimenti localizzati.

Tre rimedi omeopatici possono favorire la scomparsa di questi indurimenti:

Conium se la localizzazione è a destra;

Asterias rubens se la localizzazione è a sinistra;

Lac caninum è il rimedio più fedele in questo tipo di disturbo.

Vanno tutti utilizzati in bassa diluizione (5-7CH) per tre volte al giorno

Nelle donne con tendenza alle smagliature *Thuya occidentalis* è un rimedio molto efficace, anche somministrata già dalla gravidanza, in bassa diluizione e non molto spesso (una dose a settimana). Utile l'associazione con *Calcarea fluorica*.

Iodum 7-9CH 1 volta al giorno per 7-8 mesi viene anche indicato per le donne che alla fine dell'allattamento presentino seni piccoli e cadenti, con noduli di consistenza dura.

Anche l'alopecia o la perdita di capelli, sintomo di sovraffaticamento fisico e mentale, possono comparire in allattamento e perdurare anche dopo la sua fine. Molto utili in questi casi, particolarmente se associati al tipico umore irritabile e depresso, *Sepia* e *Lycopodium*. Di scuola francese l'indicazione per l'alopecia di *Paratyphoidinum B*, da ripetere una volta al mese in dosi 15 CH.

Depressione da distacco per la fine dell'allattamento

Trattandosi di un sintomo mentale, occorre in questi casi cercare il rimedio ad azione mentale e profonda, possibilmente il simillimum, che va somministrato in alta diluizione. Fra i grandi rimedi quelli che più spesso possono presentare disturbi da distacco dal bambino sono:

Pulsatilla ha un attaccamento alle persone, agli amici, ai familiari ed un attaccamento quasi morboso al proprio bambino. Vive la fine dell'allattamento come un lutto. Ha estremo bisogno di consolazione.

Sinergico e complementare di *Pulsatilla* è *Cyclamen* che presenta la tipica modalità di

miglioramento sia mentale che generale alla ricomparsa del ciclo mestruale. *Sepia* va in depressione per un sentimento di inadeguatezza, sente di non amare abbastanza il proprio bambino e ciò le crea sensi di colpa che si esacerbano quando smette di allattarlo. Rifiuta la consolazione e migliora in solitudine.

Al di là della terapia omeopatica, anche in questi casi saranno fondamentali l'appoggio e la comprensione dell'entourage familiare.

BIBLIOGRAFIA

- Boericke W., *Materia Medica Omeopatica*, Ed. Homeopathic Book Publishers, 1998
- Borland D.M., *Tipologie Pediatriche Omeopatiche*, Ed. Salus Infirmorum, Padova, 2000
- Bourgarit R., *Pediatria Omeopatica*, Ed. Red, Como, 1990
- Nash E., *Fondamenti di Terapia Omeopatica*, Ed. Salus Infirmorum, Padova, 2000
- Sankaran R., *Lo Spirito dell'Omeopatia*, Ed. Salus Infirmorum, Padova, 1996
- Sankaran R., *L'Anima dei Rimedi*, Ed. Salus Infirmorum, Padova, 2000
- Sankaran R., *La Sostanza dell'Omeopatia*, Ed. Salus Infirmorum, Padova, 1999
- Trapani G., Zanino L., *Nozioni essenziali di materia medica omeopatica*, Ed. Tecniche Nuove, Como, 2004
- Vallette A.E.M., *Homéopathie Infantile*, Ed. Maisonneuve, St. Ruffine, 1974
- Vannier L., *Tipologia Omeopatica*, Edizioni di red, Como, 1983
- Vermeulen F., *Materia medica omeopatica sinottica*, Ed. Salus Infirmorum. Padova, 2006