

Dott. Walter INSEGNO

medico chirurgo

Specialista in Ostetricia e Ginecologia

Dir. responsabile della Struttura Semplice di Diagnostica Prenatale per Immagini ed Invasiva nella Struttura Complessa di Ostetricia e Ginecologia

Ospedale Evangelico Internazionale

STUDIO: C.so Solferino 12/4 GENOVA

tel. 010/879627

Riceve su appuntamento

DIAGNOSTICA PRENATALE: ECOGRAFIA FETALE, AMNIOCENTESI
ECOGRAFIE GINECOLOGICHE

BREVI CONSIGLI PER FACILITARE UNA GRAVIDANZA

Come prima cosa vorrei ricordarLe che non tutti i cicli sono caratterizzati da una ovulazione efficiente: circa 3-4 cicli all'anno sono incapaci di dare seguito ad una gravidanza, e non sempre siamo in grado di una valutazione specifica. Quindi non si aspetti risultati immediati: occorre avere un poco di pazienza. E' stato calcolato che in coppie di *normale* fertilità la gravidanza, mediamente, si verifica dopo circa 6 mesi di tentativi.

Una seconda considerazione è che non disponiamo di test semplici ed immediati: alcuni sono complicati, chirurgicamente invasivi. Dovremo procedere un po' per gradi.

Forse l'approccio più utile è quello di provare ad avere rapporti sessuali in coincidenza dell'ovulazione: l'incontro fra spermatozoi ed ovocita maturo deve avere una certa puntualità: se si arriva troppo presto o troppo tardi l'appuntamento risulta comunque inadeguato. Questi primi consigli tenteranno di farLe riconoscere il momento più opportuno.

Una prima procedura consiste nel misurare la *temperatura corporea basale*: ossia quella registrabile prima che i movimenti muscolari la innalzino. Per fare ciò occorre misurarla al mattino, appena sveglia, prima non solo di alzarsi, ma addirittura prima di cominciare a parlare. Per misurare le piccole escursioni della temperatura è necessario minimizzare alcuni fattori di imprecisione: la determinazione della temperatura è più accurata se presa per *via rettale*. E' più fastidioso, ma dopo la prima settimana ci si abitua facilmente. Non occorre un termometro particolare, e la durata della rilevazione può essere di soli 2-3 minuti.

Generalmente la temperatura basale passa da valori di 36,3°C nei primi 12-14 giorni (prima dell'ovulazione) a valori di 36,9-37,1°C nella seconda metà del ciclo, ossia dopo l'ovulazione. Guardando il grafico, dopo aver riportato i valori su di un foglio a quadretti, si dovrebbe vedere la differenza fra la prima e la seconda metà. Quando così fosse si potrebbe dedurre che l'ovulazione sembra esservi.

Se l'intervallo fra due flussi è, di solito, di 28 giorni, sarà facile calcolare il momento dell'ovulazione: circa 24 ore prima del rialzo della temperatura basale osservabile a metà ciclo. Qualora i cicli fossero più lunghi o più brevi, si ricordi che l'ovulazione generalmente si verifica 14 giorni prima della mestruazione.

Il rilievo della temperatura basale è una modalità utile, economica e ripetibile. Può essere integrata da altri test: per esempio *Clear-Plan*. Questo consiste nel determinare, con alcune provette, delle reazioni di colore che indicano il movimento ormonale che precede l'ovulazione. Oppure, con lo stesso principio, ma basato su procedura diversa, il metodo *Persona*.

Il rilievo della temperatura basale, e dei test chimici servono per identificare il giorno migliore per avere rapporti fecondi. Dopo averli realizzati per 3-4 volte senza buoni risultati dovremmo rivederci per valutare altre strategie. Un piccolo consiglio: non sollecciti troppo da vicino il Suo compagno. L'ansia della performance potrebbe giocare tiri mancini. Sappia realizzare con discrezione ed opportunità.