



## Cistite post parto

Non è raro soffrire di **cistite post parto**: si calcola infatti che le neo mamme che contraggono questa fastidiosa infezione alle vie urinarie siano circa 3 su 10. Soprattutto se si sta allattando il proprio bambino è importante parlarne con il proprio medico per individuare il batterio responsabile e di conseguenza la terapia più adatta.

Ci sono diversi fattori di rischio che espongono al rischio di contrarre una **cistite post parto e in allattamento**: vediamoli nel dettaglio e scopriamo come individuarne i sintomi e quali sono i possibili rimedi naturali da affiancare alla eventuale terapia prescritta, ovviamente dopo aver consultato il proprio medico.

Dopo il parto e durante l'allattamento i maggiori fattori di rischio che possono portare la neo mamma a soffrire di cistite sono la maggiore fragilità dell'area vaginale e l'abbassamento delle difese immunitarie a causa della stanchezza e dello stress provocati dal parto e dal radicale cambiamento delle abitudini di vita che l'arrivo di un bimbo comporta.

I **sintomi della cistite post parto** sono gli stessi di una normale cistite: bisogno di urinare frequentemente e con urgenza, bruciore e dolore durante la minzione, sensazione di non aver svuotato completamente la vescica, urine torbide e maleodoranti, a volte con piccole tracce di sangue, febbre e brividi.

Ci sono alcuni comportamenti che possono aiutare a **prevenire la cistite post parto**: innanzitutto bisognerà prestare maggiore attenzione ad una corretta igiene intima, lasciandosi magari consigliare dal ginecologo o dall'ostetrica, avere cura di scegliere biancheria e assorbenti in cotone, possibilmente bianchi, ed evitare di indossare pantaloni troppo stretti.

Per mantenere in buona salute la flora batterica vaginale, inoltre, può essere una buona idea assumere cicli di probiotici oppure semplicemente mangiare uno yogurt al giorno; anche un'alimentazione corretta e sana è ovviamente indispensabile per **prevenire la cistite dopo il parto**.

Nonostante tutte queste attenzioni può comunque capitare di soffrire di **cistite post parto**; questo è possibile soprattutto per le neo mamme che hanno sofferto di cistite anche durante la gravidanza. Un buon **integratore naturale per la cistite dopo il parto**, da assumere sempre dietro consiglio di uno specialista, è il **cranberry**, ovvero il mirtillo rosso americano, che è privo di controindicazioni e quindi adatto anche per le mamme che allattano.

Questo integratore ha un elevato contenuto di proantocianine e polifenoli antiossidanti, acidi organici e acidi grassi, che contrastano i batteri responsabili della cistite e non permettono loro di attaccarsi alle pareti della vescica.