

*“Da tempo vivo una situazione difficile con la mia fidanzata. Prima non avevamo mai una discussione. Ora lo si fa su tutto. Eppure non siamo più ragazzini. Io ho 34 anni e la mia compagna ne ha due in più. Pensa che la nostra relazione, dopo 8 anni felici, sia giunta alla sua conclusione? Abbiamo provato, più volte, a parlarne senza mai riuscirci. Il chiarimento è sempre degenerato in discussione o addirittura in litigio. Può darmi qualche consiglio su come comportarmi?”*

**Federico**

**Risponde**

**Dott.ssa Valentina Danzi**  
Psicologa e Psicoterapeuta

Molte coppie, dopo tanti anni, possono attraversare un periodo di crisi in cui sembra non sia più possibile comunicare e capirsi come prima. Sarebbero necessari più elementi per poterti dare un'opinione e un consiglio, in ogni caso quando una coppia, con una propria storia fatta di sentimento e unione, attraversa un lungo periodo di conflittualità può rivolgersi ad un terapeuta esperto e fare dei colloqui di coppia per comprendere se è possibile snodare insieme i nodi costruitisi negli anni che ostacolano e impediscono l'armonia e la complicità. Spesso infatti si scoprono dinamiche di coppia che, una volta comprese, possono essere modificate e risolte.

*“Ho uno splendido bambino che compirà il suo sesto mese di vita proprio il giorno di ferragosto. Lo sto allattando io perché ho saputo che il latte materno ha delle proprietà insostituibili che saranno molto utili per la salute di mio figlio. Fino a quando, visto che ho latte in abbondanza, posso continuare la fase dell'allattamento?”*

**Mirella**

**Risponde**

**Dott. Demetrio Costantino**  
Ginecologo Centro Salute Donna  
Azienda USL Ferrara

Cara Mirella la risposta è molto semplice e ovvia: quanto più a lungo possibile. Non esiste un momento in cui è giusto smettere di allattare. Il latte materno contiene tutti gli alimenti di cui ha bisogno il bambino per una buona crescita.

L'Accademia di Pediatria avverte che è utile proseguire l'allattamento fino al termine del primo anno di vita sia per gli aspetti positivi sul piano nutrizionale sia perché influisce in maniera estremamente efficace sull'equilibrio psicologico del bambino.

Tuttavia a partire dal quinto-sesto mese è possibile integrare il latte materno con i primi cibi solidi al fine di ottimizzare la crescita ed anche perché il latte materno non è più in grado di fornire il necessario apporto di ferro al neonato.

*“Ho da poco compiuto 50 anni e il mio ciclo mensile non è più regolare. Devo preoccuparmi o è normale vista la mia età?”*

**Amelia**

**Risponde**

**Dott. Demetrio Costantino**  
Ginecologo Centro Salute Donna  
Azienda USL Ferrara

In questo periodo della vita della donna, salvo eccezioni che vanno sempre escluse con opportune indagini, l'irregolarità è un fenomeno del tutto fisiologico.

Le irregolarità mestruali comprendono cicli lunghi con mestruazioni più diradate (oligomenorrea) oppure, ma più di rado, cicli brevi con mestruazioni più frequenti (polimenorrea).

Si possono inoltre avere anche modificazioni quantitative in eccesso (ipermenorrea) con mestruazioni più abbondanti, od in difetto (ipomenorrea).

Tutto questo perché ad una distanza variabile (anche di molti anni) dalla menopausa, possono infatti cominciare a verificarsi transitori disordini della produzione ormonale ovarica, che si traducono in fenomeni di irregolarità più o meno importanti. L'eccessiva frequenza o abbondanza dei flussi va necessariamente corretta con adeguate terapie, mentre negli altri casi la condotta migliore è quella dell'attesa e dell'osservazione.

