



OSPEDALE SAN GIOVANNI BATTISTA FOLIGNO

Dipartimento Materno Infantile – S.C. di Pediatria e Neonatologia

Presidio Ospedaliero di Foligno 2° piano – ascensore B

Nido: 0742/3397689

Coordinatrice: 0742/3397668 FAX :0742/3397665

e-mail: neonatale.foligno@uslumbria2.it

Cara mamma,

il periodo dopo il parto rappresenta un momento delicato per il tuo equilibrio fisico ed emotivo. Recenti studi suggeriscono che il **benessere dell'intestino** può avere effetti positivi anche sul tono dell'umore e sulla salute mentale, grazie alla cosiddetta **"connessione intestino-cervello"**.

In particolare, alcune combinazioni di **probiotici** (microrganismi vivi "buoni") hanno dimostrato in laboratorio di poter:

- rinforzare la barriera intestinale;
- favorire la produzione di sostanze benefiche (come l'acido butirrico);
- **ridurre lo stress ossidativo e l'infiammazione;**
- sostenere i meccanismi cerebrali coinvolti nel tono dell'umore e nella memoria.

I ceppi studiati comprendono:

- *Bifidobacterium bifidum novaBBF7*
- *Bifidobacterium longum novaBLG2*
- *Lactobacillus paracasei TJB8*

Anche se questi risultati sono promettenti, **non si tratta di una cura per ansia o depressione**, ma di un possibile supporto naturale **alla salute intestinale e al benessere psicofisico**, compatibile con l'allattamento.

● Quando può essere utile

- Se desideri **aiutare l'equilibrio intestinale** dopo il parto;
- Se stai affrontando lievi momenti di **stanchezza o calo dell'umore**, e desideri un supporto dolce e naturale;
- Se cerchi un'integrazione utile **senza effetti collaterali noti**, da associare a uno stile di vita sano.

● Quando è necessario un altro tipo di aiuto

Se nei giorni o settimane dopo il parto noti sintomi come:

- tristezza continua o difficoltà a dormire,
 - pianto frequente o senso di inadeguatezza,
 - ansia o preoccupazioni eccessive,
- parlane con il tuo medico o ostetrica:** potrebbe trattarsi di un normale adattamento, oppure della necessità di un

supporto professionale mirato (es. depressione post-partum).

i Se scegli di assumere un probiotico

Puoi parlarne con il tuo medico o farmacista per individuare un prodotto che **contenga i ceppi specifici studiati**, registrato come **integratore sicuro per il periodo dell'allattamento**.

Rimaniamo a disposizione per ogni dubbio.

Lo staff della Neonatologia del P.O. di Foligno

