

La GRAVIDANZA

Una guida che vi accompagnerà dal concepimento
ai primi giorni di vita del vostro bambino

- Il concepimento
e la salute in gravidanza
- Il primo trimestre
- Il secondo trimestre
- Il terzo trimestre
- Il travaglio e il parto
- I primi giorni
dopo il parto



 **eduka**



SOMMARIO

Introduzione 7

CAPITOLO 1 Il concepimento e la salute in gravidanza 9

- Quando tutto ha inizio 11
- La biologia dei gemelli* 18
- Benessere e salute 27
- Fonti di vitamine e sali minerali* 42
- La mamma vegetariana* 44
- Esercizi per mantenersi in forma* 52
- Maternità e lavoro 55

CAPITOLO 2 Il primo trimestre 61

- Dal concepimento alla 5ª settimana 63
- Cosa può fare male al bambino?* 67
- Dalla 6ª alla 10ª settimana 69
- Toxoplasmosi e gravidanza* 78
- Dalla 11ª alla 13ª settimana 81
- La placenta* 85
- Il liquido amniotico* 86
- Esami ed ecografie 89
- I controlli prenatali 93

CAPITOLO 3 Il secondo trimestre 103

- Dalla 14ª alla 17ª settimana 105
- La mamma single* 110
- Dalla 18ª alla 20ª settimana 115
- Quanto deve crescere la pancia?* 118
- Dalla 21ª alla 26ª settimana 121
- Disturbi e rimedi* 126
- Le visite di routine del secondo trimestre 129
- I controlli prenatali 133
- Educazione prenatale 137
- È il momento di fare ordine* 141
- Il corso preparto* 142

CAPITOLO 4 Il terzo trimestre 145

- Dalla 27ª alla 30ª settimana 147
- Schema alimentare in caso di anemia* 153
- Dalla 31ª alla 35ª settimana 155
- La valigia per l'ospedale* 164
- Dalla 36ª alla 40ª settimana 167
- La scelta del passeggino* 172
- Quando nasce un papà 175
- Quando un bambino nasce in una famiglia allargata* 179
- Analgesia epidurale 183
- Esami ed ecografie 189
- Prima e dopo il parto: piccoli consigli di sopravvivenza familiare* 192

CAPITOLO 5 Il travaglio e il parto 195

- Il travaglio 197
- Papà in sala parto sì o no?* 205
- Il parto naturale 207
- Il parto cesareo 217
- Il parto strumentale 223
- Il parto gemellare* 232

CAPITOLO 6 I primi giorni dopo il parto 235

- Comincia una nuova vita 237
- Che aspetto ha appena nato?* 245
- Quel forte legame: il bonding* 246
- L'allattamento 249
- I primi controlli e lo screening neonatale 257
- Il puerperio 267
- Le prime preoccupazioni* 274

GLOSSARIO La gravidanza dalla A alla Z 277

DALLA 18^a ALLA 20^a SETTIMANA

Queste settimane saranno caratterizzate dall'aumento dell'appetito e la pancia farà il suo "debutto in società" facendosi notare anche da chi non era a conoscenza della vostra gravidanza. Il più delle volte questo periodo è sereno e molto piacevole, vi sentirete più tranquille, non vi mancheranno le energie.

Approfittate di queste settimane per prendervi cura della vostra salute e per riposare: il vostro corpo vi manderà continui segnali, assecondatelo. Cercate di mangiare cibi sani ricordando sempre che tutto quello che introducete, diverrà anche il nutrimento del bambino.

18^a settimana

La lunghezza del bambino è di circa 14-15 cm e pesa in media 150-200 gr circa. La placenta continua a svolgere il suo compito di sostentamento e protezione ma se fino a questo momento era più pesante del feto, d'ora in avanti sarà il feto a pesare di più. Le sue dimensioni continueranno ad aumentare tanto che, al termine della gravidanza, si sarà triplicata ma rimarrà sempre più piccola del bambino.

Il vostro bambino inizia a essere più paffuto grazie all'aumento di tessuto adiposo. Una parte di questo adipe è di tipo bruno e si deposita dietro la nuca, intorno ai reni, nella zona inguinale, tra le scapole e dietro lo sterno.

La sua funzione principale è quella di produrre calore in risposta alle basse temperature, termoregolando il corpo.

I neonati prematuri hanno poco tessuto bruno ed è per questo che presentano grandi difficoltà a mantenere costante la temperatura.

La pelle del bambino continua a essere rossastra e trasparente, ricoperta dalla lanugine formatasi attorno alla 14^a settimana. Anch'essa ha una funzione termoregolatrice e contribuisce al mantenimento della temperatura corporea fino a quando i depositi di grasso bruno non saranno sufficienti.

Gli organi sessuali del bambino sono già formati e le differenze esterne sono sempre più evidenti. Se aspettate una bambina, il suo utero e le tube di Falloppio si sono già formate e le ovaie contengono circa 3 milioni di ovuli. I testicoli del maschio non sono ancora scesi nello scroto ma sono trattenuti nella cavità addominale.

Come cambia il corpo

Lo stimolo a urinare si potrebbe presentare più spesso: abituatevi ad andare in bagno è importante anche per evitare una fastidiosa cistite.

“Incontrerete spesso il ginecologo. A ogni visita, il personale sanitario verificherà l'altezza del fondo dell'utero, il battito cardiaco fetale, la vostra pressione sanguigna e il vostro peso.”

Ci saranno cambiamenti al seno che potrebbe aumentare di dimensioni ed essere più sensibile. Le areole si scuriranno un po' e continueranno a scurirsi anche la linea alba sulla pancia. A causa della dilatazione dei vasi sanguigni e all'aumento di estrogeno nel sangue, potreste notare la comparsa di angiomi stellari, sottili

striature rosse che si concentrano in particolare sul viso, collo e torace. sul viso di alcune donne compare il cloasma gravidico che sulle donne dalla pelle scura si presenta con macchie di colore chiaro. Tutte queste pigmentazioni scompariranno dopo il parto.

“Filtrate i **consigli delle amiche** e valutate l'iscrizione a un corso di **preparazione al parto.**”

Cosa è ora di fare

Nel secondo trimestre potrebbero comparire le smagliature a livello della pancia e sui fianchi. Continuate a praticare i massaggi con olio di mandorle dolci o creme antismagliature.

In gravidanza si trattengono più liquidi e potreste notare i piedi e le caviglie più gonfie specie se state a lungo in piedi. Indossa scarpe con tacco basso e massaggiate dal basso verso una crema o un olio idratante sulle parti più gonfie. Ripetete i massaggi mattina e sera.

Cosa sa fare il bimbo?



Alla **18ª settimana** il bambino nell'utero ha ancora molto spazio a disposizione ed è molto attivo. Può fare piccoli salti, sedersi a gambe incrociate, ma, soprattutto è più sensibile ai suoni. L'orecchio e la zona del cervello deputata alla ricezione dei suoni si stanno sviluppando così il feto potrebbe già reagire ai rumori molto forti spaventandosi e rispondendo con i calci. Allo stesso modo si abituerà ai suoni familiari come il battito cardiaco della mamma, la voce del papà e il suono del flusso sanguigno che attraversa il cordone ombelicale.

19ª settimana

Alla 19ª settimana il feto è lungo circa 15-16 cm e pesa in media 240 gr. Dorme circa 20 ore al giorno e spesso si sveglia proprio quando voi vi fermate per riposare o andare a dormire, lui si sveglia riprendendo a esplorare tutto quanto lo circonda.

Ora inizia a diventare consapevole dei suoni che sente e distingue quelli che provengono dall'esterno con i suoni famigliari della mamma come la sua voce e il battito del suo cuore. Il rapido sviluppo del sistema nervoso è responsabile dei progressi a livello sensoriale. Nuove connessioni nervose si formano di continuo. Le trasmissioni nervose vengono anche ricoperte dalla mielina, una sostanza grigiastra la cui funzione principale è quella di consentire la conduzione degli impulsi nervosi, aumentandone la velocità di trasmissione da e verso il cervello. In questi giorni, la crescita degli arti del feto si stabilizza rallentando per dare spazio allo sviluppo di polmoni, apparato digerente, sistema immunitario e sistema nervoso.

Come cambia il corpo

Il vostro peso corporeo dovrebbe aumentare in media di 0,5-1 kg alla settimana e il vostro stato di gravidanza è ormai evi-

dente. Il volume di sangue nel vostro corpo aumenta in modo esponenziale ed è necessario per rifornire gli organi che sono sottoposti a un super lavoro. Il cuore ha una gittata di circa 7 litri di sangue al minuto senza però aumentare la frequenza cardiaca. Nonostante il volume di sangue aumenti, la pressione non subisce un'impennata perché i vasi sanguigni in gravidanza diventano più elastici e vanno incontro a una dilatazione. L'aumento del volume sanguigno con la conseguente dilatazione dei vasi possono causare disturbi come le vene varicose, emorroidi, palpitazioni e affanno.

Eventuali capogiri sono molto comuni e possono essere determinati dalla bassa pressione sanguigna che insorge quando si rimane sdraiati per diverso tempo perché l'utero comprime la vena cava e l'aorta. Se vi alzate rapidamente potrebbe comparire un momentaneo giramento di testa.

Cosa è ora di fare

Frequentare un corso pre-parto è molto utile in particolare se siete alla vostra prima gravidanza. Comincerete il corso solo verso il sesto-settimo mese di gravidanza ma è bene che vi informiate per tempo perché i posti disponibili si esauriscono con mesi di anticipo.

20^a settimana

Alla 20^a settimana il feto misura circa 16 cm e pesa in media 300 gr.

Le mani e le unghie sono formate e sui polpastrelli si stanno disegnando le impronte digitali. Gli occhi si muovono e ruotano sotto le palpebre ancora chiuse. Sono già presenti anche le ciglia. Il suo cuore continua a battere a circa 120-140 battiti al minuto, una velocità superiore a quella di un adulto. La quantità di liquido amniotico continua ad aumentare e alla fine della 20^a settimana è di circa 320 ml. Il liquido è mantenuto alla temperatura costante di 37,5 °C.

Come cambia il corpo

Siete a metà della vostra gravidanza, un bel traguardo. Il vostro ombelico potrebbe cambiare forma ed essere più sporgente: rimmarrà così fino a parto avvenuto perché è l'utero che lo preme verso l'alto.

Potreste avvertire problemi di respirazione perché i polmoni vengono compressi dagli organi sottostanti e sono sottoposti a un duro lavoro per la richiesta di ossigeno supplementare da inviare all'utero, al cuore e a tutti i vostri organi vitali. Lo stimolo a urinare si farà più frequente perché anche in questo caso l'utero comprime la vescica.

Cosa è ora di fare

Attorno la 20^a settimana è il momento dell'ecografia morfologica. Il feto è sufficientemente sviluppato da consentire la visualizzazione di tutti gli organi vitali per la ricerca di eventuali anomalie morfologiche.



Attenzione alle smagliature
In questi mesi di gravidanza la pelle è sottoposta a rapide tensioni, è dunque importante prevenire la formazione di smagliature mantenendo la pelle ben idratata.



I cinque sensi
Il feto è giunto a metà del suo sviluppo intrauterino e in questo periodo i cinque sensi si stanno affinando. La pelle è ricoperta da una sottile e morbida lanuggine.

Quanto deve crescere la pancia?

La pancia in genere inizierà a notarsi attorno alla 12ª settimana di gestazione. Se escludiamo l'ecografia, la crescita della pancia è l'unico modo che hanno le future mamme per "controllare" il decorso della gravidanza.

La pancia viene accarezzata, misurata, fotografata. Parenti, amici, conoscenti (e non) è la prima cosa che guardano. I commenti sulla dimensione e la forma si sprecano, e tutte le future mamme a un certo punto si chiedono: quanto deve essere grande la pancia affinché la gravidanza proceda per il meglio? In realtà non c'è una risposta valida per tutte. La dimensione varia da donna a donna e anche per una stessa donna due gravidanze possono presentare pance diverse. Non c'è da meravigliarsi che alcune donne si preoccupino che loro pancia possa essere troppo grande, troppo piccola, o dalla forma sbagliata. Un timore diffuso è che la dimensione del ventre possa riflettere un problema di salute per loro o per il bambino.

Di seguito le risposte alle domande più frequenti che ogni futura mamma si pone.

Pancia grande, bambino grande?

È un mito che una pancia grande ospiti un bambino grande e, al contrario, un pancino contenga un bambino di piccole dimensioni. Nella maggior parte dei casi questo non è vero perché dipende molto dal fisico della madre. Se siete alte e con un buon tono muscolare, la pancia sarà alta e potrebbe non essere molto evidente. Al contrario, una donna di piccola statura avrà una pancia molto più pronunciata.

Cosa determina la crescita dell'addome?

Il suo sviluppo è dovuto in linea di massima dall'in-



cremento dell'utero che contiene il feto con tutti i relativi annessi. In una piccola parte dipende anche dai depositi di grassi necessari per la gravidanza. Chi aspetta dei gemelli è naturale che avrà una pancia più voluminosa.

Se è veramente troppo grande?

Potrebbe essere la spia che qualcosa non va, ma deve essere il ginecologo a valutare la situazione. Sono vari i fattori che possono far aumentare la pancia più di quanto ci si aspetta in relazione alla vostra settimana di gravidanza: i muscoli addominali ancora rilassati da una precedente gravidanza, essere in sovrappeso già prima della gravidanza, avere fibromi uterini, un aumento di liquido amniotico oppure la semplice posizione del bambino che potrebbe far apparire la pancia più grande. Se la dimensione del ventre è eccessivamente grande in base alla settimana di gestazione, il medico potrebbe richiedere l'esame della curva glicemica per scongiurare il diabete gestazionale. Il diabete in gravidanza può determinare una pancia più grande, a causa dell'aumento di liquido amniotico, inoltre, il bambino diventa più grande del normale.

La forma della pancia indica il sesso del bambino?

Anche la forma della pancia è un argomento scottante. C'è chi giura che se una pancia è alta e larga allora la mamma è in attesa di una femmina, se a punta, è un maschio. Ovviamente non esistono prove a sostegno di questa tesi.

Durante la visita il medico la “misura”?

A un certo punto della gravidanza, il medico inizierà a controllare la pancia per valutare la posizione del bambino, la dimensione e il tasso di crescita. Non misurerà certo il diametro della pancia con il metro: per prendere questa misura, chiamata fondo dell'utero, il medico valuterà la distanza tra l'osso pubico fino alla parte più alta dell'utero. Per esempio, a 20 settimane di gravidanza, il fondo dell'utero dovrebbe essere in un range di circa 20 cm (+ o - 2 cm). La settimana seguente, l'intervallo dovrebbe essere di circa 19-23 cm. In pratica, il fondo dell'utero aumenta di 4 cm al mese e per il medico è un valore importante perché se il fondo dell'utero aumenta con il giusto ritmo, è indice di benessere fetale.

La dimensione determina la formazione di smagliature?

Le smagliature sono comuni sull'addome, ma si possono anche formare sul seno, cosce, glutei e fianchi. Circa la metà delle donne in gravidanza sviluppano smagliature e le cause sono collegate all'aumento di ormoni della gravidanza e allo stiramento del tessuto sotto la pelle.

Le smagliature non sono direttamente correlate a quanto l'addome ha dovuto espandersi. Esse sono probabilmente collegate con il collagene e l'elastina contenuti nella vostra pelle. I segni possono essere di colore rosso e livido e diventare bianche-argentei e meno evidenti dopo il parto. Purtroppo, non c'è molto che si possa fare per prevenirle. Cre-

me, oli (che contengono la vitamina E), e trattamenti idratanti non hanno dimostrato di prevenire le smagliature, ma contribuiscono a mantenere un buon livello di idratazione e ad alleviare il prurito.

La quantità di liquido amniotico incide sulle dimensioni?

In una gravidanza fisiologica la quantità di liquido amniotico varia (nel corso della gravidanza) da 500 e 1500 ml e non incide in modo significativo sulla dimensione della pancia. In una situazione di poli-dramnios dove il liquido amniotico aumenta più del normale, si potrebbe verificare anche un aumento del volume della pancia.

Se la pancia è troppo piccola?

Se dalle misurazioni ecografiche il feto risulta nella norma, non deve essere fonte di preoccupazione.

Dopo il parto, quando torna piatta?

Dipende da donna a donna e dal numero di gravidanze. Dopo il parto la parete addominale rimane piuttosto morbida a causa dell'allontanamento dei muscoli in seguito alla prolungata distensione. Prima di fare esercizi addominali mirati per riacquistare la forma perduta, è consigliabile attendere 4-5 settimane per dare tempo ai muscoli di riparare le fibre.





DALLA 21^a ALLA 26^a SETTIMANA

A questo punto della gravidanza il feto continua a crescere e i suoi lineamenti sono già ben definiti. Ha già sviluppato il sistema nervoso e i muscoli che gli consentono di muoversi, cambiare posizione e “nuotare” nel liquido amniotico. Grazie allo strato adiposo, la sua pelle è meno trasparente ma appare ancora rugosa e rossastra.

Fino alla 19^a settimana il feto cresce molto rapidamente per poi rallentare a eccezione del peso che invece continua ad aumentare. Il suo sviluppo si modifica e infatti in queste settimane che inizia a costruire il sistema immunitario e a perfezionare il sistema nervoso.

Se nascesse avrebbe la necessità di essere ricoverato presso un reparto di terapia intensiva neonatale: fuori dall'utero materno il feto non potrebbe sopravvivere perché lo sviluppo dei polmoni e dell'apparato digerente non è completo, inoltre, non sarebbe in grado di mantenere costante la sua temperatura corporea.

21^a settimana

Alla 21^a settimana il feto misura circa 26-27 cm* e pesa in media 350 gr.

Il sistema digerente matura e l'intestino inizia a contrarsi e a rilassarsi. Il feto ingoiando il liquido amniotico, si esercita alla deglutizione e stimola lo sviluppo del sistema digerente. Le sopracciglia e le palpebre sono completate e le unghie si sono allungate a coprire completamente le estremità delle dita. Il cordone ombelicale è diventato più lungo e spesso per consentire un maggior afflusso di sangue al bambino.

Come cambia il corpo

Il bambino cresce e voi con lui, quindi non stupitevi se il vostro peso sarà aumentato anche di 6 kg. Nelle prossime settimane l'aumento di peso dovrebbe aggirarsi sui 500 gr alla settimana. Il girovita a questo punto è completamente sparito. Potete sentire il vostro utero circa 1-2 cm sopra l'ombelico.

A causa della dilatazione dei vasi sanguigni potreste avere degli episodi di sanguinamento gengivale, sentirvi costipate e soffrire di bruciori di stomaco.

Cosa è ora di fare

Per ridurre i gonfiori potete sollevare le gambe con alcuni cuscini in modo da far defluire il sangue verso l'alto.

Se la pancia inizia a pesare, in particolare quando rimanete in piedi a lungo, potete utilizzare delle apposite **cinture della gravidanza** in tela o delle guaine.

“Comincerete a riconoscere i **movimenti** fetali, sarà una **grande gioia** avvertire i suoi calcetti.”

* Nota: il feto viene misurato dalla testa al sacro fino alla 20^a settimana; dopo, la lunghezza si riferisce alla distanza fra la testa e i piedi.



Dolore lombare

La pancia in continua evoluzione determina un'inevitabile modifica della postura con un conseguente dolore localizzato, in particolare, nella regione lombare..

22^a settimana

Il peso del feto in questa settimana di gestazione si aggira sui 430-450 gr e la lunghezza è di circa 27-28 cm.

Il suo aspetto è simile a quello di un neonato ma è ancora magrolino e rugoso. La pelle ha formato due strati: quello più superficiale, l'epidermide, e uno strato più profondo, il derma. La lanugine è ancora presente e la sua pelle sottile e delicata è ancora ricoperta da uno strato di vernice caseosa bianca-giallastra che ha la funzione di proteggere l'epidermide dalla macerazione del liquido amniotico.

Come cambia il corpo

La crescita dell'utero comporta l'allungamento dei muscoli uterini ma non dei legamenti che lo sostengono. Questa condizione può determinare dolori ai lati dell'addome per lo stiramento dei legamenti. Nel corpo avvengono tanti altri cambiamenti strutturali come l'innalzamento dell'utero nella cavità addominale e della cassa toracica che anch'essa si alza di circa 5 cm. Le costole si allargano per far spazio all'utero, mentre stomaco, intestino e gli organi adiacenti sono sempre più compressi.

Cosa è ora di fare

I cambiamenti a cui va incontro il corpo determinano disturbi fastidiosi come affanno, stipsi, dolori addominali e acidità di stomaco. Praticate regolarmente esercizi fisici: anche una passeggiata di soli 30 minuti è utile per alleviare i sintomi. Evitate di sdraiarvi subito dopo aver cenato e mangiate poco e spesso.

23^a settimana

Questa settimana inizia a depositarsi il pigmento che colora la pelle e appare ros-siccia. Lo strato adiposo del feto continua ad aumentare ma ad un ritmo più lento

rispetto alla pelle che risulta abbondante, come un vestito di qualche taglia più grande. I movimenti iniziano a essere vigorosi, calcia e dà pugni alla parete dell'utero.

Come cambia il corpo

Il vostro peso potrebbe aumentare di mezzo chilo la settimana ma è un dato che varia da donna a donna e anche dalla quantità di liquido amniotico. Nonostante i disturbi di cui po-

Nervo sciatico

Potrete soffrire di un **dolore periodico alle gambe**, chiamato dolore del **nervo sciatico**, insopportabile per alcune donne. Il nervo sciatico è il nervo più grande del corpo e si estende da sotto l'utero per tutta la lunghezza della gamba. La causa del dolore è originata dalla **pressione** che esercita la **crescita del bambino**, può essere alleviata cambiando spesso posizione, o mettendo alcuni cuscini sotto le gambe durante la notte.



trete soffrire, il vostro aspetto è splendido e vi sentite felici e appagate. Durante la gravidanza si perdono meno capelli che risultano anche più lucenti e corposi. La tiroide è più attiva e potreste sudare più del solito.

Cosa è ora di fare

Controllate l'aumento ponderale settimanalmente e cercate di adottare una dieta sana riducendo l'apporto di zuccheri e carboidrati. Con questi piccoli accorgimenti i chili acquistati durante la gravidanza verranno smaltiti facilmente.

24^a settimana

Lo sviluppo del sistema nervoso e del cervello del bambino continua senza sosta: alla 24^a settimana le onde cerebrali del feto sono molto simili a quelle di un neonato. Dalla 24^a settimana iniziano a specializzarsi le cellule nervose deputate al pensiero cosciente. Il feto inizia ad acquisire una sorta di memoria primitiva ed è in grado di reagire ai rumori e di riconoscere la voce della mamma e del papà. Inizia anche a svilupparsi il ciclo di sonno e veglia che non coincide, purtroppo, con quello di una persona adulta. Di giorno, cullati dai movimenti dalla mamma, tendono a dormire per poi svegliarsi e diventare molto attivi di notte, proprio quando la loro mamma avrebbe piacere di riposare e dormire.

Come cambia il corpo

In questi giorni la postura cambia e andrete alla ricerca di un centro di gravità che vi mantenga in equilibrio. Automaticamente vi inclinerete all'indietro arcuando la schiena ma a lungo andare questa posizione potrebbe determinare mal di schiena e dolore alla pelvi. Anche il modo di muovervi, sedervi e alzarvi cambierà e vi sentirete più instabili e impacciate.

Cosa è ora di fare

In posizione eretta, se non si mantiene un controllo posturale da parte degli addominali e dei glutei, la colonna lombare tende ad andare in iperlordosi generando una condizione di instabilità del sistema lombo-pelvico. Gli esercizi di retroversione del bacino sono molto utili per ritrovare il baricentro senza affaticare la colonna vertebrale.

La posizione in retroversione del bacino deve essere utilizzata costantemente anche quando dovrete sollevare un peso o compiere un qualsiasi movimento di flessione ed estensione.

25^a settimana

Le sue dimensioni sono circa di 34-35 cm di lunghezza e pesa circa 660 gr. Il feto è sempre più forte ma è ancora molto magro e grinzo perché la pelle conti-

“Le lavoratrici in gravidanza hanno diritto ad assentarsi dal lavoro per gli esami prenatali e le visite. Chiedete al medico un certificato che attesti la visita e l'orario.”



Un sollievo per la schiena
Gli esercizi di retroversione del bacino sono utili per un rapido sollievo. Sdraiate a terra, appoggiate lentamente la schiena appiattendola al pavimento.

nu a crescere a una velocità superiore rispetto al grasso sottocutaneo. Il corpo cresce più rapidamente della testa quindi le sue proporzioni si stanno definendo e assomiglia proprio a un neonato. I bronchi non sono completamente sviluppati ma stanno crescendo. Gli alveoli polmonari, che consentono l'assorbimento dell'ossigeno e l'espulsione dell'anidride carbonica, aumentano e la loro moltiplicazione non cesserà prima degli otto anni di vita del bambino.

“Un **pediluvio caldo** con **bicarbonato** e qualche goccia della vostra **essenza profumata** preferita, vi aiuterà a rilassarvi.”

Come cambia il corpo

Potreste essere soggette a cambiamenti d'umore ma in queste settimane potreste iniziare distinguere bene i movimenti del piccolo. Quando singhizza, per esempio, sentirete come un leggero sobbalzo: è un'esperienza unica e contemporaneamente tenera. Ora che siete al termine del secondo trimestre potreste sentirvi stanche e avere problemi di insonnia. Il bambino di notte potrebbe agitarsi e la pancia, che inizia a essere ingombrante, potrebbe crearvi dei problemi nella ricerca di una posizione comoda per riposare.

Cosa è ora di fare

Purtroppo in questo periodo il rischio smagliature aumenta, continuate a massaggiare le zone più colpite con olio di mandorle dolci o creme apposite. Potreste soffrire di secchezza oculare e sensibilità alla luce. Utilizzate delle gocce oculari ma se il problema non si risolve o è molto fastidioso parlatene con il vostro medico. Una dieta bilanciata e ricca di vitamine e sali minerali, vi aiuterà a ristabilire la giusta idratazione.

26^a settimana

Il feto è lungo circa 36 cm e pesa circa 750 gr. La sua frequenza cardiaca rallenta da 180 battiti al minuto a 140-150. Inghiotte grandi quantità di liquido amniotico che digerisce ed elimina con l'urina e un po' con il cordone ombelicale che, portandolo verso la placenta, viene immesso nel circolo sanguigno materno. Il bambino fa regolarmente la “pipì” direttamente nel liquido amniotico che viene completamente rinnovato ogni tre ore circa.

Alla fine del secondo trimestre il liquido amniotico è aumentato di circa 500 ml. I polmoni sono ancora immaturi e pieni di liquido amniotico che contribuisce alla formazione degli alveoli polmonari.

Il bambino si allena a respirare eseguendo dei movimenti respiratori inalando ed esalando liquido amniotico, come se fosse la sua aria. In questi giorni avviene un grande evento: si aprono le palpebre e il piccolo inizierà a osservare l'ambiente circostante leggermente illuminato dalla luce fioca che l'utero lascia passare.



Esercizi yoga per il relax
Schiena eretta, spalle e braccia rilassate. Questa posizione è adatta alla meditazione, serve a mantenere la calma e a infondere benessere.

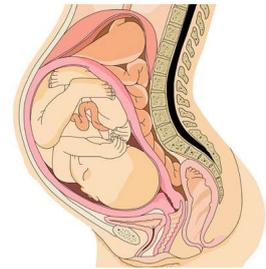
Come cambia il corpo

L'utero è più alto e arriva a 6,5 cm circa sopra l'ombelico. In questo periodo potreste iniziare ad avvertire le contrazioni di Braxton Hicks. Durante questa settimana sono tanti i dolorette che potrebbero comparire, tra i quali crampi, dolore del nervo sciatico, dolore ai legamenti in particolare dell'utero e così via.

Cosa è ora di fare

I vari dolorette che vi affliggono possono essere alleviati facendo dei leggeri esercizi di yoga, stretching oppure nuoto.

Se lavorate, iniziate a pensare all'organizzazione familiare dopo la nascita del bambino, quando tornare al lavoro, agli aiuti che potete chiedere ai nonni e alla ricerca di una brava baby sitter che vi possa aiutare. Informatevi sul congedo di maternità e le ore di allattamento che spettano alla mamma lavoratrice.



Lo spazio inizia a diminuire
Con il procedere della gravidanza, lo spazio addominale viene occupato dall'utero e tutti gli organi circostanti si comprimono.

Digerire, che fatica!

Nel **secondo trimestre** la digestione potrebbe diventare un problema. In seguito alla compressione degli organi addominali ad opera dell'utero, le **capacità digestive** dello stomaco e dell'intero apparato digestivo rallentano. Un disturbo molto frequente è la **dispepsia** che si presenta come una sensazione di peso alla bocca dello stomaco, nausea, vomito, acidità, eruttazione, la dolenzia, malessere generale, cefalea, palpitazioni e nervosismo. Potreste avvertire anche un costante e lieve dolore nell'addome accompagnato da mal di schiena. In gravidanza è frequente anche la **pirosi gastrica** che causa una fastidiosa sensazione di bruciore allo stomaco che sale verso la gola. Compare di solito alcune ore dopo i pasti ed è dovuta al refluire nell'esofago di parte degli alimenti ingeriti mescolati a succo pancreatico e bile. L'acidità del materiale digestivo è capace di provocare irritazione sulla mucosa e quindi pirolisi. Il bruciore può irra-

diarsi anche verso la mandibola, o nella regione interscapolare. Esistono diversi modi per contenere i disturbi digestivi che la gravidanza porta con sé:

- prima dei pasti bevete un bicchiere di latte o mangiate uno yogurt: aiutano a neutralizzare l'acidità;
- mangiate poco ma spesso evitando cibi acidi e pesanti che inducono una maggior produzione di succhi gastrici;
- dopo aver mangiato evitate di sdraiarvi per almeno un'ora;
- mentre mangiate mantenete una posizione ben dritta sulla sedia: eviterete di comprimere lo stomaco;

Se è la stitichezza il vostro cruccio ricordate questi semplici rimedi della "nonna":

- aumentate l'apporto di fibre nella dieta che trovate nei legumi, nella frutta, nella verdura, nel pane integrale e nei cereali;

- praticate con costanza uno sport leggero oppure passeggiate almeno 20 minuti tutti i giorni;
- aumentate i liquidi nella dieta, assicurandovi di bere circa 2 litri di acqua al giorno;
- riducete l'apporto di riso, carote, banane, limoni e patate: sono alimenti poveri di fibre.

Se il problema non si risolve, fatevi consigliare dal ginecologo un lassativo raccomandato in gravidanza.



Disturbi e rimedi

La gravidanza è una condizione fisiologica ma spesso è accompagnata da una serie di disturbi fastidiosi che possono mettere a disagio e interferire sulle normali attività di tutti i giorni. Di seguito sono elencati i disturbi più comuni con informazioni utili per la prevenzione e la cura.

Flatulenza

Per ridurre i gonfiori e i gas intestinali consumate tanti piccoli pasti al giorno. Riducete il consumo di legumi, cavoli e di tutti i cibi che facilitano la formazione di gas.

Gonfiore

Il metabolismo lento potrebbe causare gonfiore, per contrastarlo bevete molta acqua, vi aiuterà anche a evitare la stipsi.

Stipsi

L'utero in crescita occupa gran parte dell'addome e comprime l'intestino e lo stomaco. La digestione diventa lenta e irregolare, per aiutarla fate regolarmente esercizio fisico e bevete tanta acqua.

Svenimento occasionale o vertigini

Una sensazione di svenimento o un giramento di testa può essere il risultato di molti fattori, compreso lo zucchero nel sangue. Portate sempre con voi uno spuntino in borsa da sgranocchiare quando il senso di vertigini vi coglie. Sono perfette le barrette di cereali, una banana o qualche caramella.

Emorroidi

Non sono altro che vene varicose nel retto. Si avverte dolore nella parte posteriore, soprattutto dopo essere stati tanto tempo a sedere. Impacchi di ghiaccio o batuffoli di cotone imbevuti di amamelide possono aiutare a lenire il dolore. Chiedete consiglio al vostro medico, potrebbe raccomandarvi un unguento.

Crampi alle gambe

Proprio mentre vi state per abbandonare nel mondo dei sogni ecco uno spasmo doloroso nei polpacci. Una carenza di magnesio ne è la causa, e in gravidanza il bambino ne consuma a volontà lasciandovi a secco.

Chiedete al medico un consiglio, vi potrebbe prescrivere un integratore alimentare adatto alla gravidanza.

Prurito

Il prurito durante la gravidanza è un effetto collaterale normale e si presenta in particolare quando l'utero cresce e si espande tendendo la pelle. Anche gli ormoni della gravidanza possono provocare il prurito così come il diverso equilibrio degli enzimi epatici.

Alcune donne avvertono prurito anche sotto la pianta dei loro piedi o nei palmi delle mani. Questa condizione è causata dai livelli crescenti di sali biliari secreti dal fegato nel sangue durante la gravidanza. In genere, il modo migliore per trattare il prurito è quello di idratare con regolarità la pelle e utilizzare un sapone neutro può aiutare a prevenire la secchezza cutanea. La crema idratante applicata subito dopo il bagno, quando la pelle è ancora umida, aiuterà la vostra pelle ad assorbire più umidità prevenendo il prurito.

Il burro di cacao e l'olio di mandorle dolci sono ottimi idratanti e aiutano a prevenire le smagliature o a ridurne l'insorgenza. Potete anche aggiungere la farina d'avena al vostro bagno: ha un effetto lenitivo ed emmolliente.

Aumento del seno e colostro

Così come il seno aumenta, si potrebbero anche verificare delle fuoriuscite di un liquido giallastro chiamato colostro, che è il precursore del latte materno. Questo liquido, ricco di proteine e anticorpi, è il primo alimento del bambino nelle sue prime ore di vita. Se le perdite sono abbondanti e vi fanno sentire a disagio, provate a indossare le coppette assorbilatte.

Pubalgia

Con l'avanzare della gravidanza la zona pelvica è sotto pressione e potrebbe diventare dolorante. Talvolta si presenta come un dolore nelle ossa del bacino, altre volte è una pressione nel bacino inferiore e la vagina. In entrambi i casi il disagio è grande e a volte invalidante.

Il dolore pelvico è causato dai legamenti rotondi, due cordoni di tessuto connettivo fibroso denso con fasci di fibre elastiche e muscolatura liscia che originano dall'utero per terminare nel tubercolo pubico. Durante la gravidanza si allungano e si stirano provocando un dolore sordo e forte, a tratti lancinante, che può colpire quando si cambia posizione all'improvviso. È possibile ridurre la frequenza del dolore evitando movimenti rapidi e taglienti, il riposo è tutto ciò che serve per alleviarlo.

Palpitazioni

Le palpitazioni sono molto comuni durante la gravidanza e sono causate dal carico di lavoro supplementare e dall'affollamento di organi che comprime il cuore. Vi potreste sentire senza fiato quando si verificano, ma di solito regrediscono dopo pochi minuti.

Nel corso di una palpitazione, è sufficiente che facciate respiri profondi e riposiate tranquillamente. Alcune tecniche di rilassamento possono aiutarvi. Se le palpitazioni sono molto frequenti, non si fermano, o sono associate a dolore toracico, svenimento o nausea, contattate il vostro medico o recatevi al pronto soccorso.

Sciatica

Un altro effetto collaterale della gravidanza è la sciatica. Il nervo sciatico è un nervo lungo che parte dalla schiena e arriva fino al piede. Quando si infiamma provoca un dolore più o meno intenso. È possibile ottenere sollievo dai sintomi con le seguenti tecniche.

- Terapia del calore. Fate un bagno caldo o scaldate la zona con una borsa dell'acqua calda.
- Evitate di sollevare o spingere tutto ciò che è pesante. Anche spingere un carrello della spesa può essere doloroso.
- Non fate movimenti bruschi. Prendete tutto il tempo di cui avete bisogno e muovetevi lentamente.
- La cura chiropratica è utile per alleviare il dolore ma rivolgetevi a specialisti che abbiano esperienza con pazienti in gravidanza.
- Alcune donne trovano sollievo con i massaggi, utili per alleviare l'infiammazione e i sintomi associati alla sciatica. Un massaggio può certamente contribuire a ridurre la tensione muscolare.

Se notate la presenza di uno o più dei fastidi qui elencati, ricordate che il vostro medico curante o il ginecologo sapranno darvi consigli e soluzioni adatte e specifiche al vostro caso.



La GRAVIDANZA

LA GUIDA INDISPENSABILE
PER OGNI MAMMA IN ATTESA



La gravidanza è il libro che vi accompagnerà dal concepimento ai primi giorni di vita del vostro bimbo, fornendovi informazioni pratiche per prendervi cura di voi stesse e di vostro figlio.

Il testo include sezioni specifiche sulla biologia del concepimento, la salute della donna, l'alimentazione, l'attività fisica e la maternità, affronta le delicate fasi del travaglio e del parto per poi concentrarsi sul momento del ritorno a casa, l'allattamento e le prime cure post-natali.

Per ogni settimana di gestazione vengono proposte tante informazioni utili e interessanti, che vi faranno scoprire giorno dopo giorno quali nuove caratteristiche e abilità sta sviluppando il vostro bambino, a quali cambiamenti è sottoposto il vostro corpo e cosa potete fare per vivere al meglio questo periodo così unico e speciale.



€ 28,00 (i.i.)

