

2° mese

FINALMENTE LO VEDO!

La prima ecografia, se non l'hai già fatta, ti verrà sicuramente prescritta tra l'8ª e la 10ª settimana e permette di visualizzare il feto e la sua attività cardiaca; di misurarlo per stabilirne l'età con la maggior precisione possibile. Inoltre si può anche stabilire se ci sono più feti, cioè se avrai dei gemelli. L'ecografia è una tecnica diagnostica che permette di studiare il feto utilizzando onde sonore ad alta frequenza: ultrasuoni che il nostro orecchio non sente e che, quando raggiungono il feto, "rimbalzano", cioè creano echi riflessi, o onde di ritorno, che l'ecografo trasforma poi in immagini sul monitor. È un esame indolore e innocuo. Si fa con due tecniche. Si può inserire in vagina una sonda di forma cilindrica, che non provoca alcun dolore, oppure appoggiare una sonda sull'addome. In genere la prima tecnica si usa nelle prime dodici settimane di gravidanza perché permette di visualizzare anche un feto molto piccolo. La legge prevede quattro ecografie gratuite durante una gravidanza fisiologica, cioè che non presenta particolari problemi:

- entro il primo trimestre, per determinare l'età gestazionale;
- tra 11 settimane + 0 giorni e 13 settimane + 6 giorni per lo studio della traslucenza nucale (ne parliamo a p. 29);



Che cosa succede al tuo bambino?

La testa del "fagiolo" è già più definita. In quest'epoca il tuo piccolo ha un abbozzo di sistema circolatorio e di arti; è lungo da 1,7 a 2,1 centimetri circa.

- tra la 19ª e la 21ª settimana si fa l'ecografia morfologica (ne parliamo a p. 68): in genere è in questo periodo che, se lo desideri, puoi sapere il sesso del feto;
- dalla 41ª settimana, per la valutazione quantitativa del liquido amniotico.

Se il medico ha a disposizione un apparecchio, è probabile che ti faccia un'ecografia a ogni visita per controllare il battito cardiaco, la quantità di liquido amniotico e i più semplici parametri della crescita fetale. In genere alla futura mamma fa piacere seguire con ogni mezzo l'evoluzione della gravidanza.



8ª settimana dal al

LE COSE DA FARE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALLA 8ª SETTIMANA

Il mio peso è

Il mio girovita è

I MIEI PENSIERI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vaccinazioni.

Oggi, anche alle future mamme, sono fortemente raccomandate tre vaccinazioni: covid, influenza e (tra la 27ª e la 36ª settimana) pertosse. Se invece si tratta di un vaccino diverso da questi, richiesto per un viaggio o per altri motivi, parlane con il tuo medico per capire se comporta rischi.

3° mese

PICCOLI DISTURBI

Non ti preoccupare se hai piccole perdite di sangue, in quantità simile a un primo giorno di mestruazioni. Sono frequenti, anche in situazioni normalissime, fino alla 12^a-13^a settimana: in genere provengono dal collo dell'utero e non hanno alcun rapporto con la gravidanza. Evita di usare assorbenti interni. In corrispondenza dei giorni in cui avresti dovuto avere le mestruazioni, è normale anche sentire qualche dolore.

Attenzione invece alle perdite di sangue che non accennano a diminuire, anzi diventano più consistenti (tipo una mestruazione abbondante) e sono accompagnate da dolori simili a quelli mestruali. Possono essere segno di un

aborto spontaneo (vedi p. 19). In questo caso, mettiti a riposo e avvisa subito il tuo ginecologo. Più avanti, nel corso del secondo e terzo trimestre, è sempre bene farsi visitare dal medico in caso di perdite persistenti di sangue.



NON TI PREOCCUPARE SE...

...il seno cresce (l'avrai notato già dalle primissime settimane di gravidanza) e senti che si sono formate delle specie di noduli: si sta sviluppando la ghiandola mammaria che è costituita da "acini", gli alveoli mammari. In questi mesi è consigliabile mettere il reggiseno, anche se prima non lo usavi. Con l'aumento del volume, sul seno compaiono piccole vene; il capezzolo diventa più grande, più scuro e sporgente; la parte intorno, l'areola, è più in rilievo e scura. Negli ultimi tre mesi di gravidanza dal capezzolo può uscire un liquido giallastro, il colostro, che anticipa la formazione del latte.

10^a settimana dal al

LE COSE DA FARE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

I MIEI PENSIERI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DA CHIEDERE AL GINECOLOGO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tiroide. La Società Americana di Endocrinologia raccomanda di controllare la funzionalità della tiroide in tutte le donne che progettano una gravidanza o che sono nel primo trimestre di gravidanza. Perché un ipotiroidismo anche lieve può provocare infertilità, aborto spontaneo, fallimento di una fecondazione in vitro, ipertensione gestazionale e parto prematuro. Il feto di una donna ipotiroidica non curata può sviluppare deficit psicomotori e dell'apprendimento. Il test necessario è un semplice prelievo di sangue e si chiama TSH. In Italia non è inserito nella lista del Ministero della Sanità del 1998 e quindi non è gratuito, ma è probabile che in futuro lo diventi. Se hai qualche dubbio sul funzionamento della tiroide, o sei vuoi escludere problemi, parlane con il tuo medico.

5° mese

TUO FIGLIO STA COMODO?

Sì, non ti preoccupare, sta comodissimo e nella tua pancia è al sicuro. La mamma lo tiene alla giusta temperatura, gli dà il giusto nutrimento, lo protegge dagli urti, gli evita scosse e traumi.

Fino al 6° mese circa, il tuo bebè nuota continuamente nel liquido amniotico senza assumere una posizione precisa. Nelle ultime settimane, aiutato dalla forza di gravità, cioè dal suo peso, si prepara all'uscita mettendosi con la testa verso il basso. È la posizione detta presentazione cefalica: la testa si presenta nel canale del parto. Può però capitare che il piccolo si metta con il sedere e i piedi verso l'uscita: si chiama presentazione podalica.

In questo caso, può succedere che il piccolo si giri da solo (anche nelle ultime settimane), oppure si può cercare di girarlo con manovre esterne (da fare in ospedale), per evitare di ricorrere al parto cesareo.



Che cosa succede al tuo bambino?

In quest'epoca il bambino pesa circa 240 grammi ed è lungo 24 centimetri. Si stanno formando i muscoli che permettono al piccolo movimenti sempre più articolati: ha già forza nelle mani e può scalfiare. Le ossa si induriscono. La ghiandola sebacea del feto inizia a produrre una sostanza chiamata "vernice caseosa", un rivestimento che protegge la sua pelle delicata.



20^a settimana dal al

LE COSE DA FARE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALLA 20^a SETTIMANA

Il mio peso è

Il mio girovita è

I MIEI PENSIERI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7° mese



Che cosa succede al tuo bambino?

Adesso tuo figlio pesa circa un chilo, è lungo 35 centimetri (sempre circa!), ha un femore di 5,4 cm, la testa (DBP) larga 7,2 centimetri e una circonferenza addominale di 23 centimetri. Il cervello si sviluppa continuamente, costringendo il cranio ad allargarsi.



DISTURBI COMUNI

- Hai le gambe o i piedi gonfi, a fine giornata? Se la pressione arteriosa è normale (ricordati di controllarla sempre), le cause possono essere un aumento della ritenzione idrica e la compressione dell'utero sulle vene che dalle gambe portano il sangue al cuore. A pagina 56 ti abbiamo proposto qualche accorgimento per migliorare la situazione.
- Se riscontri i gonfiori (edemi) anche al mattino, quando ti svegli, è meglio consultare il medico perché questi disturbi possono facilitare o aggravare la formazione di vene varicose (varici). Le varici si combattono non con i farmaci, ma con l'esercizio fisico e, nei casi più fastidiosi, usando calze o collant sanitari, a pressione graduata.
- Qualche volta possono comparire varici negli organi genitali esterni, anche di notevoli dimensioni. Possono fare un po' impressione e dare fastidio quando

cammini, ma ricorda che tutte le varici si attenuano nettamente o scompaiono dopo il parto.

- Anche le emorroidi sono varici (della zona anale e rettale): si manifestano come escrescenze dolorose, danno un intenso prurito e possono sanguinare. Meglio parlarne con il medico per stabilire una cura da fare prima del parto: lo sforzo intenso tipico del parto aggrava la situazione.

29^a settimana dal al

LE COSE DA FARE

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ALLA 29^a SETTIMANA

Il mio peso è

Il mio girovita è

I MIEI PENSIERI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

9° mese

PERCHÉ SOFFRIRE?

Quando è possibile, il dolore è sicuramente da evitare. Vediamo come. Durante il travaglio, gran parte del dolore è peggiorato da ansie e paure: per questo è importante aver frequentato un buon corso di preparazione (vedi p. 76). Quanto ai farmaci, in caso di necessità vengono utilizzati analgesici in vena, oppure una miscela di ossigeno e protossido d'azoto, con un'inalazione intermittente. Sono state utilizzate anche ipnosi e agopuntura, con successi variabili: di certo non sono tecniche da sperimentare all'ultimo minuto, ma semmai ben prima del parto, con esperti di tua fiducia, per capire come reagisce il tuo organismo.

L'EPIDURALE

Il parto può essere fatto in anestesia epidurale (o peridurale), un'iniezione che elimina il dolore. Si inietta un anestetico locale tra due vertebre lombari, vicino a una zona del midollo che si chiama "dura". Esso agisce sui nervi che escono da queste vertebre e che trasmettono la sensibilità. È un'operazione del tutto indolore perché preceduta da una piccola anestesia locale della zona interessata. L'unico inconveniente è che si sente un po' meno l'impulso a spingere. Non comporta pericoli né per te né per il bambino, ma dev'essere fatta da un anestesista esperto. Se vuoi, informati se è possibile avere questo servizio nella struttura dove andrai a partorire. In caso di parto cesareo, si utilizza invece l'anestesia spinale, che ha effetti più

marcati (rende insensibili la parte inferiore dell'addome e le gambe) e duraturi. Secondo i dati della Fondazione Onda (Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere), i parti in anestesia epidurale sono il 75% in Francia, il 65% negli Stati Uniti, il 60% in Spagna, il 45% in Svezia, il 30% nel Regno Unito e il 20% in Italia. Sulla carta, la partonalgia esiste: ne parla la legge 38 del 2010 che tutela l'accesso alle cure palliative e alla terapia del dolore, e un decreto del 2017 l'ha inserita tra i Lea (livelli essenziali di assistenza). Ma mancano le risorse: non tutti gli ospedali hanno un servizio di anestesia ostetrica 24 ore su 24. Secondo un'indagine della Società Italiana di Anestesia Analgesia Rianimazione e Terapia Intensiva, più di 4 ospedali su 10 in teoria offrono alle donne la possibilità di analgesia epidurale, ma sono davvero pochi quelli che riescono a garantire sempre la prestazione perché, in particolare di notte e nei fine settimana, gli anestesisti di turno sono ridotti al minimo e spesso già occupati in casi urgenti.

CONTROLLI

Dopo la data presunta del parto, hai diritto a fare gratuitamente tutte le ecografie che il medico richieda insieme con la valutazione del liquido amniotico. In alcuni casi può essere richiesta una cardiotocografia: un esame che registra allo stesso tempo la frequenza cardiaca fetale e le contrazioni dell'utero.

40^a settimana dal al

LE COSE DA FARE

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

I MIEI PENSIERI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

DA CHIEDERE AL GINECOLOGO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

APPUNTI

INDICE ANALITICO

- Abbronzatura 36
Abitudini alimentari 16, 20, 22, 28, 34
Aborto spontaneo 9, 19, 30, 31, 50
Acido folico 34, 43
Acqua 8, 20, 26, 28, 40, 92
Acquisti indispensabili 48, 60, 126
AFI, vedi Misurazione delle falde del liquido amniotico
Alcol in gravidanza 7, 28
Allattamento 52, 86, 130, 132, 150, 154
Allergie 34, 86, 132
Anemia mediterranea 13
Amniocentesi 35, 50, 178
Anemia mediterranea 13
Anestesia
in gravidanza 80
per il parto 156
Animali in casa 64
Astensione dal lavoro
facoltativa 100
obbligatoria 108
Astrologia: il bambino
Acquario 177
Ariete 172
Bilancia 175
Cancro 173
Capricorno 176
Gemelli 173
Leone 174
Pesci 177
Sagittario 176
Scorpione 175
Toro 172
Vergine 174
Attività fisica 12, 36, 58, 84, 166-171
Aumento di peso 12, 16, 28, 43, 58, 158, 182
Baby shower 106
Bagno turco 36
Biometria fetale 68, 178
Biparietale, distanza 42, 60
Bitest 29, 178
Calcio 22, 43
Calorie, fabbisogno 16
Capelli 78
tinture per 36
Caratteri ereditari 11, 24, 44, 74, 86
Carboidrati 20, 22, 39
Cardiotocografia 156, 178
Cellulite 36
Cervicometria 87
Circolazione e pressione 36, 56, 80, 82, 83, 94, 110
Cistite 92
Citomegalovirus 41, 178
Cloasma gravidico 94
Colostro 30, 105
Congedo parentale 108
Contrazioni 18, 87, 94, 105, 134, 156, 158, 160, 162
Controlli periodici 6, 14, 41, 52, 64, 80, 86, 112, 122, 144, 156
Coombs indiretto 41, 178
Cordone ombelicale 45, 56, 158, 162
Corredino 118
Corsi di preparazione al parto 58, 76, 90, 96, 114, 122, 130, 136, 152, 156, 160
CRL 6
Cromosomi 24, 29, 35, 44, 50, 54
Cure estetiche 36
DBP 60, 92, 110, 126
Dichiarazione di nascita 163
Dieta, vedi Abitudini alimentari
Disturbi
alterazioni del ritmo cardiaco 24
bruciori cutanei 94
bruciori di stomaco 40, 105
circolatori 56, 83
cistite 92
del sonno 18, 142
gonfiori 22, 36, 110
incontinenza urinaria 96, 170
macchie cutanee 78, 94
mal di schiena 58, 70, 84, 126, 166, 169
mal di stomaco, nausea e vomito 5, 8, 40, 80, 136
pelle 94

- perdite bianche 12
 perdite di sangue 21, 30, 38
 pressione del sangue 36, 80, 82, 110
 prurito 94
 respiratori 64, 82, 144
 ritenzione idrica 22, 110
 salivazione 18
 smagliature 60, 66, 88
 stanchezza 5, 18, 47, 82, 136
 stimolo a urinare 92, 96
 stitichezza 5, 22, 26, 28
 vene varicose 110
 DNA fetale 24, 35, 178
 Dolore 30, 40, 58, 66, 70, 76, 92, 94, 96, 98, 122, 130, 134, 136, 156, 160
 Dormire, posizione corretta 70
 Ecografia 6, 14, 24, 50, 68, 162, 178
 al seno 17
 morfologica 68
 tridimensionale 68
 Emorroidi 110
 Epidurale 156
 Episiotomia 124
 Esami 6, 14, 41, 52, 64, 80, 86, 112, 122, 144, 156
 delle urine 41, 178
 dizionario 172
 Età
 della mamma 54, 74
 gestazionale 6, 29
 Falso travaglio 160
 Farmaci in gravidanza 2, 8, 9, 18, 36, 64, 87
 Fattore Rh 11, 41
 Fecondazione 4, 6, 74
 Ferro 34, 43, 52, 178
 Fibrosi cistica 13
 Fluoro 34, 80
 Flussimetria 68
 Fumo 7, 26
 Gatti, pericoli 64
 Gemelli 14, 54, 74, 82, 100, 116
 Ginnastica vedi Attività fisica
 Gonadotropina corionica 8
 Gonfiore 22, 36, 110
 Grassi 16, 20, 22, 28, 39, 40
 Gravidanza extrauterina 21
 Gravidanza dopo i 40 anni 54
 HBsAg 179
 HCV 179
 HIV 41, 179
 Incontinenza urinaria 96, 170
 Indennità di maternità 100, 108
 Influenza 9, 18
 Integratori dietetici 34, 43
 Ipnosi 94, 98, 156
 Lavoro, tutela delle madri 6, 50, 100, 108, 116
 Leboyer, Frédérick 116
 Lampada abbronzante 36
 Linea alba 94
 Liquido amniotico 50, 68, 72, 156, 158, 162
 Luna e gravidanza 148
 Macchie cutanee 78, 94
 Mal di schiena 58, 70, 84, 126, 166, 169
 Mal di stomaco, nausea e vomito 5, 8, 40, 80, 136
 Massaggi 36, 56, 88, 152
 Medicina estetica 36
 Minerali 8, 20, 22, 34
 Misurazione delle falde del liquido amniotico (AFI) 162, 178
 Mobili per la cameretta 126
 Moda in gravidanza 48, 112
 Monitoraggio fetale 162, 179
 Movimenti del feto 52, 72, 78, 92, 105, 142
 Nausea vedi Mal di schiena, nausea e vomito
 NIPT 24, 35, 178
 Nomi, scelta 32, 42
 Ombelico 62, 146
 Ostetriche 96, 124, 130, 152, 158, 160, 170
 Pap-test 17
 Parto
 a casa 124, 158
 attivo 2, 90, 116, 130
 cesareo 12, 54, 72, 128, 144, 150, 156
 data del 6, 82, 144, 156, 162
 fasi del 134
 in acqua 114, 130
 in ospedale 124
 oltre il termine 156
 prematuro 7, 31, 54, 82, 86, 87, 126, 138
 programmato o pilotato 144
 Parvovirus B19 41, 179
 Patologie cromosomiche 24, 29, 33, 35, 54
 Patologie genetiche 24, 44, 50
 Pavimento pelvico 96, 170-171
 Peli e peluria
 del bambino 123
 della mamma 78
 Pelle in gravidanza 79
 Perdita del tappo mucoso 105, 154, 159
 Perdite
 bianche 12
 di sangue 21, 30, 38
 Permessi retribuiti 6, 100, 108, 116
 Peso corporeo 12, 16, 28, 43, 58, 158, 182
 Piercing 62
 Pilates 47, 84, 96, 170-171
 Placenta 8, 33, 39, 45, 68, 82, 123, 134, 146, 158
 Posizioni del feto 48, 56, 72, 92, 106
 Presentazione
 cefalica 45, 72
 podalica 72
 Pressione del sangue 36, 80, 82, 110
 Principi nutritivi 10, 16, 20, 22, 28
 Prodromi di travaglio 160
 Proteine 20, 22, 29, 39
 Prurito 94
 Quinta malattia 41, 179
 Radiografie 27, 80
 Raffreddore 18
 RAT 94
 Relaxina 85
 Respirazione 58, 90, 122, 136, 170
 Ritenzione idrica 22, 110
 Ritmo cardiaco 14, 24, 48, 162
 Rottura delle acque 158
 Rubeo test 41, 179
 Sacco amniotico 134, 158, 162
 Salivazione 18
 Sauna 36
 Seno, salute del 30, 37, 48, 60, 70, 88, 112, 150, 158
 ecografia 37
 Sesso
 del bambino 14, 48, 74
 in gravidanza 19, 38, 96
 Sindrome di Down 24, 29
 Smagliature 60, 66, 88
 Stanchezza 5, 18, 47, 82, 136
 Streptococco Beta
 Emolitico di gruppo B 129, 179
 Stretching 47, 76, 84, 90, 166-169
 Tappo mucoso 105, 154, 159
 Tatuaggi 62
 Test combinato 29, 179
 Tiroide, problemi di 31
 Tjarkovskij, Igor 114
 Toxoplasmosi 10, 13, 179
 Toxo test 10, 13, 41, 179
 TPHA 41, 179
 Training autogeno respiratorio 94
 Transaminasi 179
 Translucenza nucale 29, 179
 Trasmissione dei caratteri ereditari 24, 44
 Travaglio 12, 90, 102, 105, 124, 130, 134, 144, 152, 154, 156, 158, 159, 160, 162
 Trisomia 24, 29
 Trombosi venosa profonda (TVP) 83, 179
 TSH 31, 41, 179
 Urinare, stimolo a 92, 96
 Urinocoltura 41, 178
 Vaccinazioni 2, 15
 Valigia per l'ospedale 150, 151
 VDRL 41, 179
 Vegetarianesimo 43
 Vene varicose 110
 Vernice caseosa 72, 123
 Viaggi 15, 82, 83, 124
 Villocentesi 24, 29, 33, 35, 56, 179
 Vitamine 20, 22, 34, 43, 52, 88
 Voglie 34, 66
 Vomito vedi Mal di schiena, nausea e vomito Yoga 58, 76