

Giorgio Gottardi, Serena Viviani

L'AGENDA DELLA MIA GRAVIDANZA



PROMEMORIA PERSONALE

TESSERA SANITARIA N.

CONSULTORIO

OSPEDALE (AMBULATORIO)

OSPEDALE (SALA PARTO)

GINECOLOGO

OSTETRICA

LABORATORIO DI ANALISI

AMBULANZE

NUMERI AMICI

Ecco alcuni numeri di telefono utili, che chiunque può chiamare in caso di bisogno, per avere informazioni su rischi di farmaci, vaccinazioni, sostanze nocive o malattie:

- 02.891.0207 (Ospedale San Paolo di Milano, da lunedì a mercoledì e venerdì dalle 10.30 alle 13.30; giovedì dalle 14 alle 17);
- 06.305.0077 (Istituto di Ginecologia e Ostetricia dell'Università Cattolica di Roma, lunedì, mercoledì e venerdì dalle 9 alle 13; martedì e giovedì dalle 14.30 alle 18.30;
- numero verde 800.883.300, attivo 24 ore su 24 (Centro antiveneni degli Ospedali Riuniti di Bergamo).

Per avere informazioni sulle strutture che praticano il "parto attivo" contattare il MIPA (Movimento Internazionale Parto Attivo), tel. 030.6896597, mail: info@mipaonline.com.

Una guida per nove mesi

Quando aspetti un bambino, soprattutto se è il tuo primo bambino, sei piena di domande e di dubbi. Puoi correre il rischio di voler sapere troppo, comperando tutti i manuali che si trovano sugli scaffali delle librerie, oppure di non voler sapere niente, per il timore di farti venire paure inutili. Questa agenda è studiata per rispondere alle tue domande strada facendo, dandoti un numero ragionevole di informazioni al momento giusto. Nasce dalla competenza di un ginecologo che ama il suo lavoro e ha oltre trent'anni di esperienza, con la collaborazione di una giornalista che l'ha costretto a spiegare tutto, ma proprio tutto, in termini semplici e comprensibili a chiunque.

Quasi certamente hai un medico che ti segue e ti dirà quel che c'è da sapere sulla gravidanza. Ma ci sono anche le amiche e i parenti: ti riempiranno di consigli utili e inutili. Ci sono i giornali e i social network che ogni tanto diffondono allarmi o mode discutibili, c'è la vecchia zia che ti bombarda di raccomandazioni "terroristiche" e l'amica alternativa che ti propone strane tisane; c'è la tua voglia di capire e la tua preoccupazione di fare qualcosa di sbagliato...

Questa agenda vuole aiutarti a evitare confusioni e timori, per non ritrovarti al quarto mese a studiare già i sintomi del

travaglio, o all'ultima settimana ancora impreparata sul parto. Vuole aiutarti a sentirti sana e "normale" e non una creatura fragile, improvvisamente incapace di provvedere a se stessa. Nelle prossime pagine troverai indicazioni per seguire un'alimentazione corretta, mantenerti in buona forma fisica, far fronte ai più comuni disturbi. Ma è nostra speranza che l'agenda ti aiuti anche a ricordare la gravidanza come un periodo unico e felice.

L'agenda inizia a seguirti dalla 7^a settimana di gravidanza. È il tempo mediamente necessario per capire che si è incinta, per fare un test di gravidanza, magari una prima visita, e iniziare ad avere voglia di saperne di più.

Si usa calcolare l'inizio della gravidanza dal primo giorno dell'ultima mestruazione. È soltanto una convenzione, perché sicuramente non è quello il momento in cui l'uovo fecondato ha deciso di fermarsi nell'utero, senza contare che molte donne non ricordano qual è stato il primo giorno dell'ultimo ciclo né i giorni in cui hanno fatto l'amore! Ma, altrettanto sicuramente, non puoi essere rimasta incinta prima di quel momento.

Con il passare delle settimane, facendo visite e accertamenti, il tuo ginecologo potrà stabilire con maggior certezza l'inizio effettivo della gravidanza.

2° 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, mettili 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.

3° mese

MAMMA OLTRE I 40 ANNI

Se ti senti dare della primipara attempata, sappi che il termine, oltre a non essere carino, non si usa più. Comunque, vuole solo dire, in gergo medico statistico, che sei una mamma al di sopra dei 35 anni al suo primo figlio (pluripara indica invece una donna che ha già più figli). Oggi è più che normale: le donne italiane hanno in media 31,5 anni alla nascita del primo figlio e 8 nati su 100 hanno una mamma quarantenne o più. È pericoloso? Certo a questa età non si è fisicamente forti come ventenni, aumenta il rischio di certe malattie o problemi associati alla gravidanza (diabete, ipertensione, parto prematuro) e di malformazioni cromosomiche. Sembra anche che statisticamente siano più frequenti i parti

cesarei e gemellari. Per tutti questi motivi puoi sentir parlare di gravidanza a rischio, cioè che va sorvegliata con particolare attenzione. Ma è anche vero che oggi le quarantenni sono biologicamente più giovani rispetto alle quarantenni di una volta e che possono essere seguite meglio durante la gravidanza. Uno studio di ricercatori londinesi, della Birkbeck University e dell'University College, ha scoperto parecchie cose positive sui figli di mamme "over 40": statisticamente, hanno meno probabilità di finire in ospedale, sia per incidenti sia per malattie; hanno un maggior benessere emotivo, meno conflitti con i genitori e un linguaggio più ricco.

NON TI PREOCCUPARE SE...

...ti piace il diving e hai fatto qualche immersione prima di scoprire di essere incinta. Tuttavia, in linea di massima le immersioni con bombole in gravidanza andrebbero evitate, non perché ci siano sicuri pericoli per il feto, ma perché ancora non esistono seri studi in proposito. Nel dubbio, rimanda le immersioni alla prossima estate.

SAI PERCHÉ...

...in gravidanza i genitali esterni (grandi e piccole labbra) possono cambiare colore? Perché sono più irrorati di sangue: in genere diventano violacei. Molte donne non se ne accorgono neppure. E comunque è assolutamente normale.

15ª settimana dal al

LE COSE DA FARE

Dotted lines for writing notes under "LE COSE DA FARE".

I MIEI PENSIERI

Dotted lines for writing notes under "I MIEI PENSIERI".

DA CHIEDERE AL GINECOLOGO

Dotted lines for writing notes under "DA CHIEDERE AL GINECOLOGO".

5° mese

GUERRA ALLE SMAGLIATURE

Le smagliature sono lacerazioni delle fibre di collagene ed elastina che compongono la trama del derma (lo strato profondo della pelle, quello che sta sotto l'epidermide). Sono dovute a cause meccaniche (la pancia che cresce) e ormonali. Averne di più o di meno dipende dall'elasticità del derma, quindi dalla predisposizione costituzionale.

All'inizio sembrano piccoli graffi rossi, poi virano al bianco-perlaceo; in seguito tendono ad allargarsi e allungarsi seguendo le linee di trazione della cute: a ventaglio su fianchi e cosce, a strisce orizzontali sull'addome, a raggiera sul seno.

CHE COSA FARE

- In commercio ci sono tante ottime creme contro le smagliature, ma c'è anche una semplice "ricetta" casalinga per prevenirle: basta massaggiare ogni giorno le zone "a rischio" con un olio vegetale purissimo, perciò ricco di sostanze utili per la pelle. Se ritieni che l'olio di oliva abbia un odore sgradevole, puoi preferire l'olio di mandorle dolci, oppure di germe di grano (ricchissimo di vitamina E), jojoba, borragine o rosa mosqueta. Chiedi consiglio a un erborista di fiducia.
- Ricorda che il moto contribuisce a evitare il problema perché migliora la microcircolazione cutanea, rendendo la pelle più elastica.
- Assumi alimenti che contengono antiossidanti, cioè vitamine A (carote,



patate dolci, zucca), E, C (arance, frutti di bosco, sedano, broccoli), e selenio. In sostanza, mangia molta verdura fresca e cruda, e frutta di stagione.



24^a settimana dal al

LE COSE DA FARE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALLA 24^a SETTIMANA

Il mio peso è
.....

Il mio girovita è
.....

I MIEI PENSIERI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6° mese

IL CONGEDO PARENTALE

Finito il periodo di astensione obbligatoria dal lavoro dopo il parto, avrai diritto a periodi di astensione dal lavoro per un totale di 10 mesi, da godere entro i 12 anni di età del bambino. Puoi utilizzare il permesso anche dopo che hai ripreso il lavoro e anche spezzettandolo in giorni e/o ore. Il periodo può essere chiesto anche dal padre del bambino; anzi, i papà-sitter vengono premiati dalla legge (n. 53, 8 marzo 2000): se prendono almeno tre mesi di congedo continuativo, hanno diritto a un mese in più. Riassumendo, ciascun genitore può avere sei mesi massimo di permesso; il totale dell'astensione facoltativa, tra i due genitori, è di dieci mesi complessivi (undici con il "bonus papà"); se il genitore è single, maschio o femmina che sia, il permesso sale a dieci mesi.

Nei periodi di astensione facoltativa fino ai 6 anni di età del bambino, e per un periodo massimo complessivo di sei mesi tra tutt'e due, i genitori hanno diritto al 30 per cento della retribuzione; dopo, cioè tra i 6 e i 12 anni del bambino, prendono il 30 per cento soltanto i genitori con i redditi più bassi.

I BONUS

Negli ultimi anni sono stati istituiti assegni di natalità o bonus bebè (per i redditi più bassi) e altri aiuti per le mamme come i voucher per l'acquisto di servizi di baby sitting o di asilo nido. Per verificare quali misure sono in vigore in questo momento, puoi chiedere informazioni all'Inps, ai Caf o ai Patronati.



28^a settimana dal al

LE COSE DA FARE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

I MIEI PENSIERI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DA CHIEDERE AL GINECOLOGO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7° mese



Che cosa succede al tuo bambino?

In quest'epoca il bambino pesa circa un chilo e mezzo ed è lungo 38 centimetri. Sulle sue gengive compaiono "orli" che possono sembrare denti. L'apparato gastrointestinale è molto "primitivo" e raggiungerà la completa maturazione quando il bambino avrà 4-5 anni. Ora sta "immagazzinando" grasso: il 15 per cento circa del suo peso corporeo, infatti, va a formare il grasso necessario per mantenere il corpo alla giusta temperatura.

HAI PAURA DEL PARTO?

Non c'è donna che non abbia provato certe ansie, ma non c'è mamma che abbia ricordi terribili del momento del parto.

Del resto, anche la saggezza popolare dice: «Il male del parto è smemorato», oppure: «Doglia passata, comare dimenticata». Oggi, comunque, esistono tanti metodi per affrontare il dolore, dalle tecniche di respirazione e di rilassamento che vengono insegnate nei corsi di preparazione al parto (vedi p. 76) alle anestesie (vedi p. 156).



CONTROLLI

Tra la 33ª e la 37ª settimana, ecco gli esami da fare: HBsAg, HCV, emocromo, esame urine, eventualmente HIV.

32ª settimana dal al

LE COSE DA FARE

ALLA 32ª SETTIMANA

Il mio peso è

Il mio girovita è

I MIEI PENSIERI

Liquido amniotico.
È un liquido in cui tuo figlio nuota beato e da cui viene protetto. Nei primi tre mesi viene prodotto dalla placenta; dal quarto mese il bebè partecipa attivamente alla sua composizione e alla sua modificazione. Come? Ne inghiotte quantità sempre maggiori, lo espelle urinando: e così allena gli apparati che poi funzioneranno con acqua e latte. La sua quantità aumenta rapidamente: è circa 50 millilitri a 12 settimane, 400 a metà gravidanza e un litro alla fine. Via via, esso contiene sempre più "tracce" di tuo figlio: cellule di desquamazione, proteine, peluria, vernice caseosa (la pellicola che ricopre il feto; verso la fine della gravidanza si stacca formando "fiocchi" che galleggiano nel liquido). Ecco perché il prelievo di liquido amniotico, per esempio con l'amniocentesi, può dirci molto sul piccolo.

8° mese

IL PARTO PROGRAMMATO

Alcuni medici sono favorevoli al parto programmato o pilotato, prima della data prevista. Oggi esistono sofisticati mezzi per indurre il travaglio (vedi p. 162), ma è bene farlo solo a fronte di validi e seri motivi, a tutela della salute della madre o

del bambino. Perché un travaglio indotto prima del termine può portare a un parto più lungo e difficile del normale, con una più alta probabilità di dover ricorrere al cesareo.

NON TI PREOCCUPARE SE...

...di notte respiri con difficoltà. Succede perché il fondo dell'utero è cresciuto fino al diaframma e ti impedisce di fare respiri profondi. Ti può aiutare un cuscino dietro le spalle: sollevando un po' la cassa toracica, l'utero scivola verso il basso per la forza di gravità.



CONTROLLI

Tra la 38ª e la 40ª settimana dovrai ripetere l'esame delle urine. Controlla più frequentemente la pressione.

37ª settimana dal al

LE COSE DA FARE

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

I MIEI PENSIERI

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

DA CHIEDERE AL GINECOLOGO

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



Che cosa succede al tuo bambino?

Il piccolo pesa in media 3000 grammi ed è lungo 51 centimetri. Teoricamente ci siamo: la durata della gravidanza è infatti di 40 settimane compiute (280 giorni) e il calcolo che abbiamo fatto inizia dal primo giorno delle ultime mestruazioni. In realtà, il reale concepimento è avvenuto sicuramente 13-14 giorni più tardi (vedi p. 6). Ma non si può essere del tutto precisi: così come non è possibile giurare sul giorno esatto del concepimento, non ci sono certezze sul giorno del parto. 40 settimane sono un tempo medio stabilito in base a studi statistici. Neppure nelle ultime settimane il medico può essere più preciso perché i meccanismi biologici che scatenano il travaglio sono perlopiù sconosciuti e non esistono segnali della sua imminenza. Un segno generico di pupo in arrivo è la perdita del tappo mucoso (vedi p. 159).

L'ALLATTAMENTO: UN'ABITUDINE "RECENTE"

L'abitudine di allattare i propri figli è relativamente recente. Almeno tra i ricchi. Fino al 1400 (quando medici ed ecclesiastici iniziarono a raccomandare di nutrire i propri figli), tra gli aristocratici la norma era mandare a balia. Dove e da chi lo decidevano i maschi della famiglia. Le donne non dovevano occuparsi di che fine faceva la loro prole. «Si tosto che più non succiano latte, toglili dal fianco di tutte le donne, et precipuamente di quello dell'istessa matre, né lasciagli più a quelle vedere fin che non siano usciti de tutta la vezzosa età, perché queste nel vero et sono et sempre furo la somma et la massima corruzione de' figlioli si per li vezzi incomposti, si per la ineptia de la vita», recitava un testo del 1500 citato nella *Storia della maternità* (a cura di Marina D'Amelia, Laterza, 1997).

ABITI IN UN PAESE?

Un ospedale di piccole dimensioni non è necessariamente meno sicuro di uno grande. Gli svantaggi? Alcuni specialisti sono reperibili solo in caso di necessità e non esistono certi reparti altamente specializzati come la rianimazione neonatale. In compenso, nelle strutture più piccole generalmente il rapporto con medici e infermieri è più diretto e intimo. Elementi importanti per chi vuole essere seguita da vicino e privilegiata l'aspetto psicologico del parto.

LE COSE DA FARE

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

ALLA 40^a SETTIMANA

Il mio peso è
Il mio girovita è

I MIEI PENSIERI

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