

GRAVIDANZA

indicazioni pratiche per vivere serenamente la dolce attesa



Dott.ssa Lucia Maragno

Medico Chirurgo Specialista in Ginecologia
Ostetricia e Infertilità di coppia



La gravidanza è una condizione
naturale del corpo femminile.

Molti dei cambiamenti che noterete
sono del tutto normali,
anche se possono sembrarvi insoliti.

Ecco alcuni suggerimenti
per affrontare con serenità
i sintomi più comuni e
sapere quando è
il caso di contattarmi.



Prime settimane di gravidanza, è NORMALE:

SITUAZIONE	PERCHÉ SUCCEDE	COSA PUOI FARE
Giramenti di testa o vista offuscata	Solitamente causati da pressione bassa	Alzati lentamente da sdraiata o seduta; evita ambienti troppo caldi o freddi; non restare ferma troppo a lungo
Difficoltà digestive, nausea o bruciore	Cambiamenti ormonali e rallentamento della digestione	Fai piccoli spuntini (cracker, frutta, grissini); riduci le quantità ai pasti principali; non sdraiarti subito dopo mangiato
Stitichezza	Frequente in gravidanza	Mangia frutta (pere, kiwi, prugne), verdure a foglia larga, yogurt o semi di lino e bevi almeno 1 litro d'acqua al giorno
Stanchezza generale	Ormoni della gravidanza	Riposati quando puoi; non è un segno di malattia
Strie scure sulla pancia o cambiamenti al seno	Modificazioni fisiologiche della pelle	Non richiedono trattamenti
Minzione frequente	Effetto degli ormoni	Normale, se non accompagnata da dolore o bruciore
Fiatone o battito accelerato	Cambiamenti del volume sanguigno	Ascolta il tuo corpo e riposati
Non sentire ancora il bambino	Normale fino alla 20ª settimana (o anche oltre)	Non preoccuparti
Perdite vaginali bianche e non maleodoranti	Maggiore secrezione vaginale	Normale se non associate a fastidi

Prime settimane di gravidanza, NON E' NORMALE:



- **Avere perdite di sangue simili al ciclo mestruale:** contattami al più presto.

Ultime settimane di gravidanza, è NORMALE:

SITUAZIONE	PERCHÉ SUCCEDDE	COSA PUOI FARE
Stanchezza accentuata	Peso, anemia	Valuta con il medico la necessità di integrare ferro
Ansia, irritabilità, insonnia	Preparazione psicologica al parto	Prenditi momenti di relax e tranquillità
Gonfiore alle gambe	Ritenzione o caldo	Tieni le gambe sollevate, bagna con acqua fresca, muovi i piedi. In casi selezionati: calze antitrombosi
Formicolii alle mani	Compressione nervosa (tunnel carpale gravidico)	Solleva il braccio interessato
Contrazioni leggere e irregolari	Preparazione dell'utero	Riposa; se regolari e ogni 3 minuti valuta l'ospedale
Movimenti fetali ridotti	Verso il termine è normale una leggera riduzione	Se non migliorano, sdraiati sul fianco sinistro, assumi zucchero facilmente assimilabile e valuta con la ginecologa

Ultime settimane di gravidanza, NON E' NORMALE:



- **Aumento di peso improvviso (1-2 kg in pochi giorni):** controlla la pressione (non deve superare 130/90!)
- **Vomito ricorrente, dolore allo stomaco, "luccichii" o "mosche" davanti agli occhi:** potrebbero indicare un problema di pressione. **Avvisami subito.**
- **Pressione alta:** contattami tempestivamente.
- **Dolori addominali anomali** contattami tempestivamente.
- **Febbre**
- **Assenza di movimenti fetali**
- **Perdite vaginali anomale**

Preparazione al parto:

- **Per i corsi parto:** contatta l'ospedale dove intendi partorire intorno alla 21^a-22^a settimana.
- **Prenota il vaccino antipertosse**
- **Prenota la visita per la partoanalgesia**



Consigli generali per una gravidanza sana:

- Prediligi l'assunzione di legumi, frutta e verdura
- Scegli preferibilmente carni bianche, ma senza eliminare del tutto le rosse.
- Aumenta moderatamente il consumo di latte e formaggi per il fabbisogno di calcio.
- Prenota una visita dal dentista: è frequente un aumento della sensibilità gengivale.
- Fai attività fisica moderata: piscina, camminate o ginnastica dolce.
L'obiettivo è mantenere tono muscolare, non affaticarsi!
- In caso di febbre puoi assumere paracetamolo (se non sei allergica).
Per gli antibiotici, chiedi sempre a me.
- Fino all'esito degli esami per la toxoplasmosi:

x Evita carne cruda o poco cotta (grigliate, carpaccio, roast beef).

x Evita insaccati (consentito solo il prosciutto cotto e mortadella).

x Lava accuratamente frutta e verdura.

x Se hai gatti: fai in modo che la lettiera per gatti venga pulita da qualcun'altro

- Evita posti molto affollati
- Se lavori nell'orto, usa guanti e lavati bene le mani.
- Se hai dubbi su test prenatali, visite o ecografie, parlane con me.

Ultimi consigli:

- **Richiedi il certificato di maternità obbligatorio.**
- **Se vuoi viaggiare:**
 - Preferisci il treno all'auto.
 - In auto, fai pause ogni ora e muovi spesso le gambe.
 - Per l'aereo, controlla le politiche della compagnia aerea.
- **Perdita di liquido amniotico**
Anche se solo sospetta, va sempre valutata in ospedale.
- **Perdita del tappo mucoso**
Non è un segno certo di inizio travaglio.
- **Contrazioni regolari ogni 3 minuti, durano 40-60 secondi**
 - Se è la prima gravidanza: recati in ospedale dopo circa 2 ore.
 - Se hai già partorito o hai tampone positivo allo streptococco: vai prima.
 - Un bagno caldo può aiutare a gestire il dolore iniziale.
- **Prenota il monitoraggio a termine**
- **Prenota il colloquio con l'anestesista per l'anestesia peridurale.**



Se hai domande
o dubbi, scrivi e
portali con te
al prossimo
incontro.

Sono qui
per
accompagnarti
passo dopo passo.





Dott.ssa Lucia Maragno

Medico Chirurgo Specialista in:

Ginecologia

Ostetricia

Infertilità di coppia

luciamaragno.it