

# Diario dell'attesa

A cura dell'Osservatorio Chicco





## L'Osservatorio Chicco ringrazia

Dott.sa Emanuela Iacchia  
Psicologa Psicoterapeuta  
Università degli Studi di Milano - Bicocca  
Socio didatta della Società Italiana Terapia Cognitivo Comportamentale

Fabiana Toneatto  
Ostetrica  
Coordinatrice Sala parto della Casa di Cura S. Pio X – Milano

Prof. William W. Hurd, MD, MSc, MPH  
Case Western Reserve University School of Medicine,  
Direttore della Divisione di Endocrinologia Riproduttiva ed Infertilità,  
Dipartimento di Ostetricia e Ginecologia  
University Hospitals Case Medical Center - Cleveland - OH

per gli approfondimenti psicologici e ostetrici

*e tutte le mamme e i papà che hanno dato il loro prezioso contributo per la realizzazione di questa guida trasmettendoci il loro entusiasmo, le loro ansie, i loro suggerimenti, la loro grande emozione di essere genitori.*

Nome della mamma .....

Età .....

Nome del papà .....

Età .....

Data presunta parto .....

Stiamo aspettando .....

Ginecologo .....

Telefono .....

Ostetrica .....

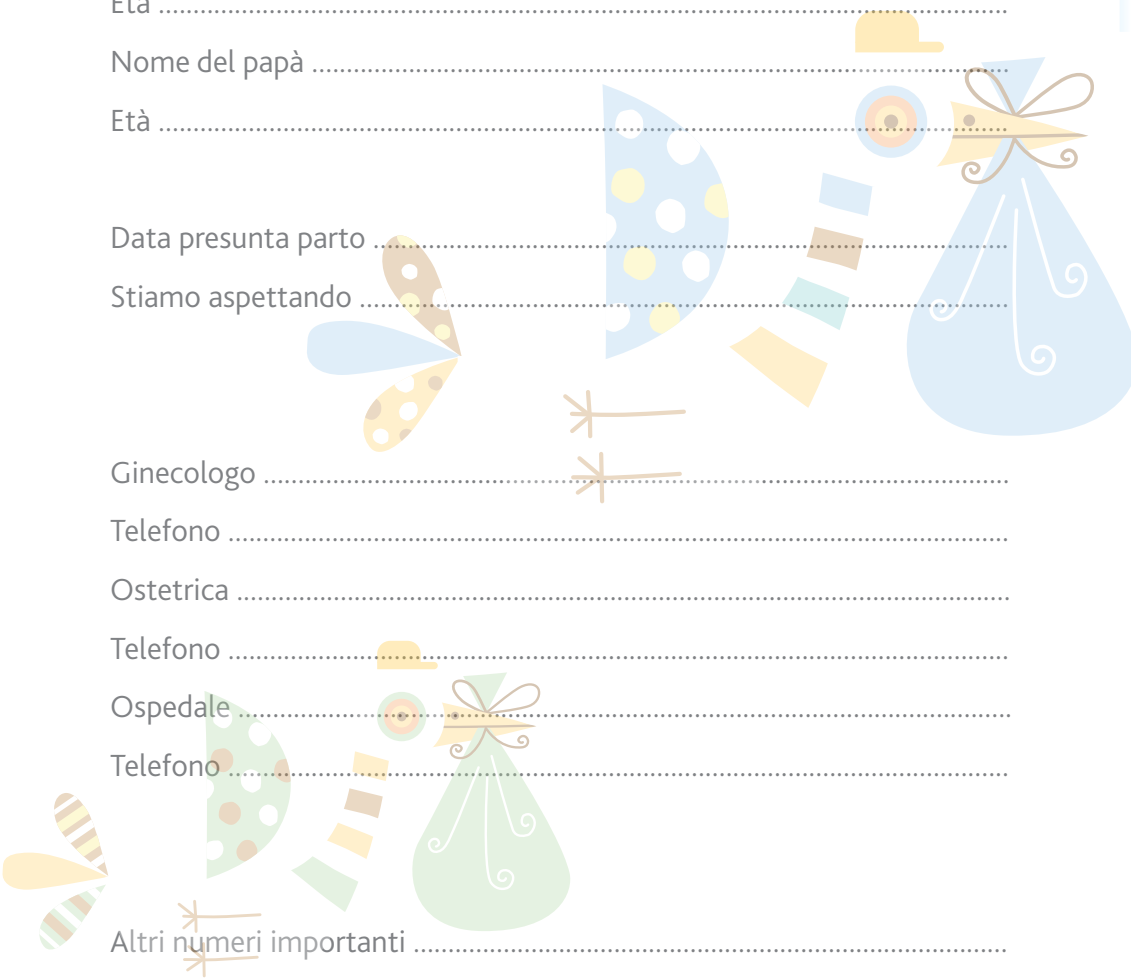
Telefono .....

Ospedale .....

Telefono .....

Altri numeri importanti .....

In caso di emergenza contattare .....



# Le Settimane Della Tua Gravidanza

1	PRIMO TRIMESTRE
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	SECONDO TRIMESTRE
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

22	TERZO TRIMESTRE
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	
42	



TEST GRAVIDANZA



I PRIMI MOVIMENTI



IL PRIMO CALCETTO



IL BATTITO DEL CUORE



L'ECOGRAFIA



VISITA GINECOLOGICA



ESAMI DEL SANGUE



PREPARAZIONE VALIGIA



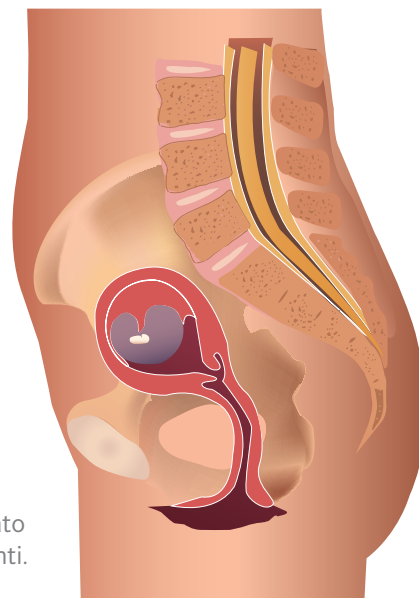
# PRIMO TRIMESTRE

Il ritardo, o mancata comparsa, delle mestruazioni, è per la maggior parte delle donne il segno più evidente dell'inizio di una gravidanza. Il **test di gravidanza** positivo ti confermerà l'arrivo di un bambino. Il **primo trimestre di gravidanza** è caratterizzato dalla *conflittualità*, cioè dalla gioia per l'attesa del bambino, ma anche dalla paura per i cambiamenti che questo evento porterà nella propria vita. Ecco perché ti capiterà di essere felice e disperata, con momenti di accoglimento intervallati a momenti di difesa. Alcune donne avvertono fin dalle prime settimane piccoli cambiamenti nel loro corpo, come **tensione al seno**, che si fa più turgido, oppure il bisogno più frequente di urinare (è l'utero dilatato che preme sulla vescica). Potrai avere **nausea e vomito** al mattino; sono disturbi legati all'incremento dell'ormone gonadotropina corionica che, insieme a estrogeni e progesterone, aiuta l'utero ad accogliere il tuo bambino. La stanchezza che potrai provare è una richiesta del tuo corpo che ha bisogno di rallentare il ritmo di vita per accumulare energia e per iniziare a trovare una via di comunicazione con il tuo piccolo.

## SETTIMANE 5 - 8

### *Il tuo bimbo adesso*

In queste settimane il tuo bambino cresce molto rapidamente: da poco più di 1 mm arriva a misurare quasi 20 mm (dalla testa al coccige) all'8ª settimana. Anche la sua forma si modifica, e se alla 5ª settimana assomigliava a un piccolo **'cavalluccio marino'** all'8ª settimana si possono distinguere occhi, orecchie, bocca, labbra, narici e arti. Dalle piccole mani palmate cominciano a separarsi le dita, le braccia si allungano. Si stanno formando gli organi interni, come il tubo digerente, il pancreas, l'apparato urinario e genitale. Si stanno differenziando il cervello e il midollo spinale; le cellule nervose si moltiplicano rapidamente abbozzando la **prima rete neurale**. Nel cuore si distinguono le valvole aortica e polmonare, mentre i bronchi si suddividono in numerose diramazioni. Il feto ha sviluppato alcune **percezioni sensoriali molto elementari**: se toccato reagisce, ma è troppo piccolo perché tu possa sentire i suoi movimenti.



### *Per la vostra salute*

Se il test di gravidanza ti ha confermato l'arrivo di un bambino, se non l'hai ancora fatto, è bene che ti rivolga a un medico per verificare se la gravidanza sta procedendo bene. Per questo ti verrà proposto di sottoporerti ad alcuni esami di controllo (urine e sangue) e di effettuare entro la 12<sup>a</sup> settimana l'**ecografia del primo trimestre** per controllare la corretta localizzazione della camera gestazionale, il numero di embrioni, la presenza del battito cardiaco e si determinerà l'epoca gestazionale, verificando che lo sviluppo dell'embrione corrisponda all'epoca di gravidanza calcolata sulla base della data dell'ultima mestruazione. Le misure che si rilevano per datare una gravidanza sono: il diametro e la circonferenza della testa (BPD e CC), la circonferenza addominale (CA) e la lunghezza di un femore. Ricordarti che per garantire al tuo piccolo di crescere sano è importante seguire uno stile di vita sano ed equilibrato (astensione da tabacco, alcool e droghe)

### *Consigli & Curiosità*

L'**acido folico** è una vitamina del gruppo B, chiamata B9, che svolge un ruolo fondamentale nel processo di riproduzione cellulare e quindi nella differenziazione dei tessuti e nella genesi degli organi dell'embrione. L'assunzione adeguata di acido folico in gravidanza riduce significativamente il rischio di difetti congeniti nel feto, in particolare quelli a carico del tubo neurale (spina bifida, anencefalia ed encefalocele). Per questo motivo a partire da tre mesi prima del concepimento o comunque fin dai primi giorni di gravidanza è consigliato assumere un **supplemento** di acido folico (0,4 mg al giorno). Questa vitamina si trova anche nelle verdure a foglia verde, nella frutta fresca, nei lieviti e nei cereali e quindi puoi aiutare la sua assunzione seguendo una dieta equilibrata.

## Le tue emozioni

Ascoltare il **battito cardiaco** del proprio bambino è qualcosa di meraviglioso e stupefacente. Tutti i genitori durante la prima ecografia rimangono a bocca aperta nell'ascoltare il cuore del nascituro. Il battito del cuore è lì a indicarci che il piccolo c'è davvero, e che sta arrivando. Da questo momento in poi, la percezione dell'avere in grembo il proprio figlio diventa più reale e la madre è più serena. È stato provato infatti, che se la mamma si sente felice anche il piccolo avverte un sentimento di gioia perché **mamma e figlio si scambiano messaggi** continuamente e per questo, vivere serenamente la gravidanza, aiuta il piccolo a crescere meglio. Quando sopraggiungono momenti di stanchezza o di ansia è bene ritagliare un po' di tempo per se stesse e cercare di rilassarsi adottando una postura tranquilla poiché è anche vero che, se le crisi sono passeggero, il bambino non le percepisce.





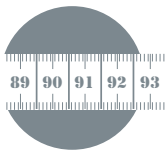
Cose da fare .....



Il mio pensiero per te .....



Il mio peso .....



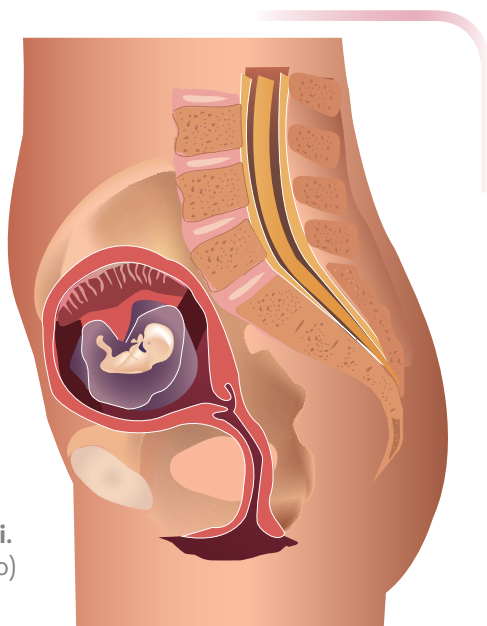
Il mio girovita .....

## SETTIMANE 9-13

### *Il tuo bimbo adesso*

In questo periodo il tuo piccolo crescerà circa 10 mm alla settimana. Anche il suo **aspetto** diventerà **sempre più familiare**; incominciano a riconoscersi i **lineamenti del volto**, gli occhi sono completamente formati anche se per ora le palpebre rimangono chiuse. La cute è sottile, trasparente e permeabile al liquido amniotico. Sono già visibili spalle, gomiti, polsi. Le **dita** delle mani e dei piedi sono ormai formate. Il processo di ossificazione è avviato.

Anche i genitali esterni stanno prendendo forma. Il cuore è perfettamente funzionante. Il piccolo si muove con vigore, ma è ancora troppo presto perché tu possa percepire i suoi movimenti. Il fenomeno più eccitante è sicuramente rappresentato dalla **reazione** del bambino agli **stimoli esterni**. Se si affonda (con delicatezza) un dito (o la sonda dell'ecografo) nell'addome della madre, il piccolo per riflesso cerca di allontanarsi dall'intrusione.



## Per la vostra salute

All'inizio della gravidanza ti verranno suggeriti alcuni esami di laboratorio (sangue e urine). Alcuni serviranno ad accertare la tua condizione clinica di base, altri verificheranno il tuo stato di salute durante la gravidanza.

- **Gruppo sanguigno e fattore Rh**
- **Rubeo -test:** verifica se sei immunizzata contro la Rosolia
- **Toxo-test:** verifica se sei immunizzata contro la Toxoplasmosi
- **Reazione di Wasserman o VDRL:** individua l'eventuale contagio da Sifilide
- **Anticorpi anti-HIV**
- **Ricerca parassiti malarici**
- **HbsAg:** verifica se sei portatrice sana del virus dell'Epatite B
- **Screening emoglobinopatie:** verifica se sei portatrice di anemia falciforme e talassemia
- **Emocromo completo:** controlla il numero di globuli rossi, globuli bianchi, piastrine, concentrazione di emoglobina, ematocrito, formula leucocitaria
- **Ferro, Ferritina e Transferrina:** verifica se hai carenze di ferro
- **Azoto e Creatinina:** verifica la funzionalità renale
- **Glicemia:** verifica la concentrazione di glucosio nel sangue
- **Bilirubina e transaminasi:** verifica il corretto funzionamento del fegato
- **Esame completo delle urine ed urinocoltura:** permette di controllare le infezioni e la presenza di proteine nelle urine.

## Consigli & Curiosità

La **nausea** è uno dei sintomi più comuni in gravidanza ed è provocato dalla presenza nel sangue materno dell'ormone HCG (gonadotropina corionica), chiamato anche l'ormone della gravidanza. Sembra che, tra le altre cose, questo ormone stimoli la tiroide a produrre maggiori quantità di tirosina, una sostanza che influisce sulla digestione.

Per attenuare questo fastidioso sintomo mangia poco e spesso preferendo **cibi asciutti** (come biscotti, crackers ecc..) e prediligi comunque cibi **leggeri**. L'assunzione di **zenzero** (sotto forma di tisana, capsule, zenzero cristallizzato o in radice oppure biscotti allo zenzero) può aiutarti a controllare la nausea, che comunque tende a scomparire entro la 16-20<sup>a</sup> settimana.

## Le tue emozioni

**Condividere** i turbamenti, l'eccitazione e tutta la moltitudine di sentimenti che una nuova vita genera è un'opportunità unica per i **futuri genitori**. L'attesa di un figlio per un uomo è, fin dall'annuncio del concepimento, un periodo critico, di elaborazione e di trasformazione. Un tempo dedicato a fare i conti con le proprie aspettative, incertezze e dubbi. Insieme a grandi desideri di gioia e di felicità, il padre sente contemporaneamente emozioni contrapposte che hanno a che fare con l'invidia, il senso di inutilità e la paura. Non bisogna spaventarsi, sono sentimenti normali, che passano appena l'uomo si sentirà più dentro al suo **ruolo paterno**. E' bene quindi coinvolgere il futuro papà nella preparazione del "**nido**", ovvero del luogo che accoglierà il nuovo arrivato. Le **carezze del papà sul pancione** della mamma, soprattutto nell'ultimo trimestre di gravidanza, arrivano e infondono sicurezza al bambino immerso nel liquido amniotico. Se il piccolo sente la mano del papà, il suo battito cardiaco rallenta e diventa più regolare; se il papà gli parla ad alta voce, il nascituro dimostra di riconoscerne il timbro vocale muovendosi.





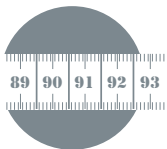
Cose da fare .....



Il mio pensiero per te .....



Il mio peso .....



Il mio girovita .....



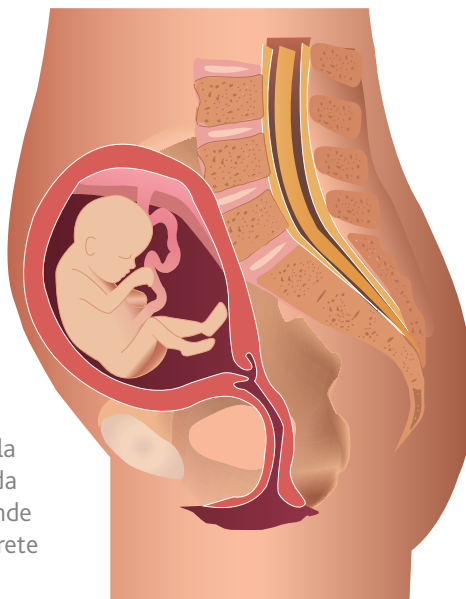
## SECONDO TRIMESTRE

Stai iniziando il **secondo trimestre di gravidanza**. È il periodo dell'*armonia* e del *benessere*, la conflittualità è scomparsa. Inizi a sentire il tuo bambino che si muove e il bimbo inizia ad interagire con il mondo esterno. Vivrai in questo periodo l'emozione e la creatività. È un momento di grande **simbiosi** con il tuo bambino, con il quale condividerai persino i sogni.

SETTIMANE **14-16**

### Il tuo bimbo adesso

Ora il tuo piccolo misura 8 cm; ed entro le prossime 3-4 settimane raggiungerà i 13 cm e peserà circa 150 g. I **lineamenti** sono sempre più **facilmente riconoscibili**: il naso è più pronunciato, i padiglioni auricolari hanno raggiunto la posizione definitiva. Gli occhi si sono avvicinati, la retina è diventata sensibile alla luce e anche se le palpebre sono ancora chiuse il tuo bimbo ha già cominciato a **percepire** la **luce** che filtra dalla parete addominale. Nelle mani si sono formate le unghie. Il corpo è coperto da un fine strato di pelle traslucida, che lascia intravedere i vasi sanguigni e le ossa. Grazie alla connessione tra cervello, nervi e muscoli il piccolo è in grado di compiere **movimenti** anche **abbastanza complessi**. Non è però facile per la mamma accorgersi della frenetica attività fetale, perché il liquido amniotico agisce da ammortizzatore e il bambino non è ancora abbastanza grande da stimolare direttamente le terminazioni nervose della parete uterina.



## Per la vostra salute

Fra la 10<sup>a</sup> e la 16-18<sup>a</sup> settimana è possibile effettuare i test di **diagnosi prenatale**. Nessun test è obbligatorio, sarete tu e il tuo compagno insieme al medico a decidere se farli o meno. Il medico vi aiuterà a scegliere gli esami più opportuni per indagare la gravidanza in corso. Gli esami a disposizione sono diversi:

ESAMI NON INVASIVI calcolano il rischio **PRESUNTO**, ovvero se il rischio che ha il nascituro di avere la sindrome di Down o altre anomalie cromosomiche è maggiore o minore rispetto ai neonati di altre gravide con caratteristiche simili alle tue. Alla luce del rischio individuale consentono di valutare l'opportunità di sottoporsi a un successivo test invasivo.

- **tri- o quadruplo TEST COMBINATO o INTEGRATO**: viene valutato il rischio mettendo in correlazione l'epoca gestazionale con la translucenza nucale (misurata con l'ecografia) e il dosaggio di alcuni marcatori presenti nel sangue materno (alfafetoproteina, frazione beta libera HCG, proteina plasmatica PAPP-A, estriolo non coniugato uE3 e inibina A).

ESAMI INVASIVI sono gli unici esami in grado di diagnosticare con certezza la sindrome di Down o specifiche malattie genetiche già note alla comunità scientifica, perché analizzano il profilo genetico del nascituro contenuto nei villi e nel liquido amniotico. Tuttavia, sono gravati da un rischio tecnico di aborto dell'1-2%.

- **VILLOCENTESI**: il prelievo dei villi coriali si esegue generalmente tra la 10<sup>a</sup> e la 12<sup>a</sup> settimana di gravidanza; viene effettuato sotto controllo ecografico e consiste nel prelievo di una piccola quantità di tessuto placentare tramite un ago che penetra nell'utero attraverso l'addome.

- **AMNIOCENTESI**: si esegue generalmente nel secondo trimestre (15-18<sup>a</sup> settimana) e consiste nell'aspirazione sotto controllo ecografico di 15-20 ml di liquido amniotico mediante un ago che penetra nell'utero attraverso l'addome.

## Consigli & Curiosità'

I vantaggi dell'esercizio fisico in gravidanza sono innegabili. L'**attività fisica**, scegliendo con il buon senso lo sport più indicato (passeggiate, yoga, pilates, nuoto, ecc..), ti aiuterà a mantenere il tono muscolare, la flessibilità e ad attenuare i problemi associati al mal di schiena e a una cattiva circolazione, spesso presenti anche nelle gravidanze 'più normali'.

Il **desiderio sessuale** può diventare più forte, ma talvolta può persino diminuire. In questo periodo, comunque, è sicuramente aumentato il tuo bisogno di ricevere coccole e tenerezze e il desiderio di sentirti desiderata dal tuo compagno.

Al momento non ci sono prove che consentano di affermare che i rapporti sessuali aumentano il rischio di parto prematuro, di rottura prematura delle membrane o di infezioni. Alle donne ad alto rischio di parto prematuro potrebbe essere sconsigliato dal medico di avere rapporti fra la 20<sup>a</sup> e la 34<sup>a</sup> settimana. Chiedi comunque al tuo ginecologo se ci sono controindicazioni particolari in relazione alla tua gravidanza.

## Le tue emozioni

Durante la gravidanza la donna si trasforma fisicamente e mentalmente; importanti cambiamenti ormonali e metabolici entrano in azione per predisporre il grembo ad accogliere e accrescere il nascituro. In questa fase la madre sviluppa particolari processi intrapsichici, collegati a quelli fisiologici, che attivano sentimenti, sbalzi d'umore, fantasie e immaginazioni tipiche della maternità. Gli **sbalzi d'umore** sono dovuti a quel senso di inquietudine che colpisce la donna nei confronti di una situazione nuova che deve affrontare. E poiché ogni gravidanza è un'esperienza emotivamente tumultuosa e diversa, questo disturbo non risparmia nemmeno le donne più forti e anche quelle che già hanno affrontato una precedente maternità. Non bisogna vergognarsi di questa situazione di **fragilità emotiva** e neppure tenersi tutto dentro: il parlarne liberamente con qualcuno e l'imparare ad accettare anche le paure più strane (la paura del buio, di attraversare la strada), senza farsene una colpa e senza, servirà ad esorcizzarle e a considerarle al pari di altri disturbi tipici della gravidanza, come la nausea.



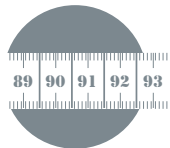
Cose da fare .....



Il mio pensiero per te .....



Il mio peso .....

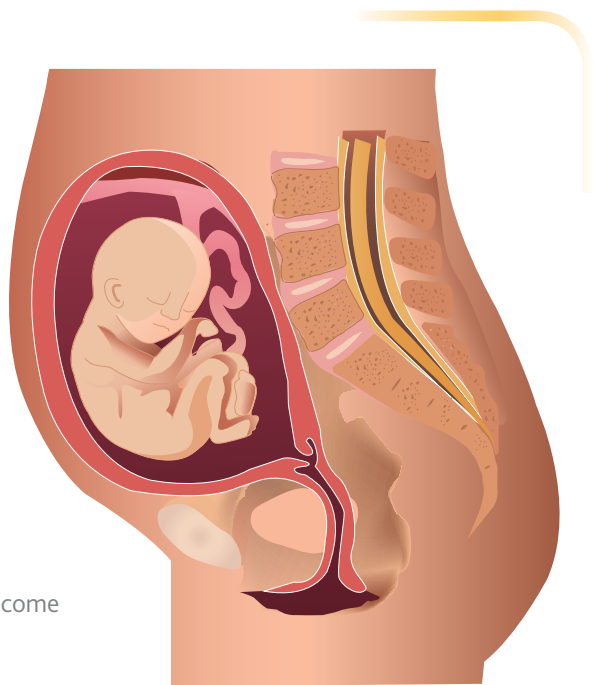


Il mio girovita .....

## SETTIMANE 17-20

### Il tuo bimbo adesso

Il tuo piccolo è già ben formato e comincia ad essere più **paffuto**, grazie alla formazione di sottili strati di tessuto adiposo. Le palpebre continuano ad essere chiuse, anche se i bulbi oculari possono ruotare. La bocca si apre e si chiude regolarmente e sotto le gengive si sono già formati i nuclei dei primi denti da latte. Le gambe sono cresciute tantissimo e sono più lunghe delle braccia. I polmoni, l'apparato digerente, il sistema nervoso e quello immunitario stanno iniziando a maturare per prepararsi alla vita nel mondo esterno. Gli organi sessuali sono ben sviluppati. Il bambino percepisce molto chiaramente i suoni, come il tuo battito cardiaco o gorgoglii del tuo stomaco. Può udire i **suoni esterni** al tuo corpo e **sobbalza** o si **muove vigorosamente** se lo esponi a rumori forti come quelli prodotti da un concerto di musica.



## Per la vostra salute

In questo periodo è possibile sottoporsi all'**ecografia morfologica o strutturale**. Questa ecografia consente di valutare la crescita del bambino e misurare accuratamente gli organi e gli apparati del piccolo. E' possibile rilevare eventuali malformazioni congenite. Se tu e il tuo compagno volete, potete chiedere di conoscere il sesso del bambino; in questo periodo nella maggior parte dei casi è possibile identificare con chiarezza se il piccolo è un lui o una lei. Se presenti alcuni fattori di rischio (diabete in precedente gravidanza, indice di massa corporea pregravidanza  $\geq 30$ , valori elevati di glicemia plasmatica prima o all'inizio della gravidanza) ti verrà proposto di eseguire una curva da carico con 75 g di glucosio per verificare l'insorgenza di diabete gravidico.

## Consigli & Curiosità'

Le variazioni ormonali, che consentono al tuo bambino e al tuo pancione di crescere, portano al tuo corpo anche altre modifiche visibili, come alcuni cambiamenti cutanei che possono facilmente indurre la comparsa di smagliature. Se non l'hai fatto prima, è ora sicuramente importante **prenderti cura** anche **della tua pelle** nutrendola e rendendola elastica con l'utilizzo di prodotti dedicati. L'utilizzo di creme antismagliature è consigliato fin dalle prime settimane per mantenere la pelle idratata ed elastica. Non dimenticarti di nutrire con una buona crema anche il seno che si sta preparando all'allattamento. In particolare il **capezzolo e l'areola** devono essere massaggiati con una buona crema nutriente per facilitare la circolazione e rinforzare i capezzoli rendendoli elastici. Per quanto riguarda l'**igiene del corpo** non ci sono controindicazioni ai lavaggi frequenti. Per le lavande esterne scegli prodotti che rispettino il grado di acidità delle mucose e non alterino la flora batterica. Preferisci biancheria di cotone e anche per il lavaggio della biancheria intima utilizza prodotti naturali.

## Le tue emozioni

Per molte mamme e papà conoscere il sesso del piccolo rappresenta un modo per meglio indirizzare i propri pensieri, emozioni e sogni, per dialogare con maggior consapevolezza con il proprio bimbo. I futuri genitori provano sempre una forte curiosità nel sapere il **sesso del piccolo**, anche per prepararsi meglio all'incontro con il proprio bambino.

Sono ormai poche le coppie che vogliono conservare la sorpresa fino al parto.

Le tradizioni e le superstizioni offrono ancora alcuni 'trucchi' per provare a indovinare il sesso del bambino: la forma della pancia (alta=femmina, bassa=maschio), le voglie (dolce=femmina, salato=maschio), le nausee (continue=femmina, rare=maschio), ecc...

In realtà, al giorno d'oggi è sufficiente un semplice prelievo del sangue della mamma per vedere se il nascituro avrà i **cromosomi XX** (femmina) oppure **XY** (maschio). Anche l'osservazione degli organi genitali del feto attraverso l'ecografia, può rivelare il risultato già dalla 16<sup>a</sup> settimana.





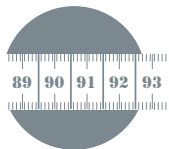
Cose da fare .....



Il mio pensiero per te .....



Il mio peso .....



Il mio girovita .....



## SETTIMANE 21-24

### Il tuo bimbo adesso

La **lunghezza** e il **peso** del tuo bambino continuano a **crescere in modo costante**. I lineamenti del volto sono ben definiti e gli occhi si sono guarniti di ciglia e sopracciglia. La pelle è ancora rossastra, ma non è più completamente trasparente. Il tuo bimbo inizia a **succhiarsi il pollice** e a volte ha il **singhiozzo**. Aprendo e chiudendo la bocca regolarmente inghiotte grandi quantità di liquido amniotico. Ora il tuo bambino inizia a compiere **movimenti intenzionali e complessi**, come **calci e capriole** e le sue mani afferrano con forza tutto quello che incontrano. Reagisce ai rumori del tuo corpo e anche ai tuoi movimenti. Gli studiosi pensano che in questa fase il feto sia in grado di **distinguere la voce della madre da quella del padre**. Un allenamento che lo aiuterà a riconoscerle dopo la nascita.



### Per la vostra salute

Per il benessere del piccolo è fondamentale adottare fin dall'inizio della gravidanza alcune buone abitudini:

- **NO ad alcool e fumo.** L'alcool passa direttamente nel sangue del bimbo attraverso la placenta e il suo fegato non è assolutamente in grado di neutralizzarne gli effetti tossici. Per lo stesso motivo attraverso la circolazione materna vengono trasmesse al piccolo le sostanze nocive contenute nelle sigarette (monossido di carbonio, nicotina, catrame, ecc...). L'alcool e il fumo sottraggono al tuo bambino le sostanze nutritive e l'ossigeno necessari per il suo corretto sviluppo.

- **Uso consapevole dei farmaci.** Ricorri ai farmaci, compresi quelli da banco e quelli non convenzionali (fitoterapici) SOLO IN CASO DI EFFETTIVA NECESSITÀ e sotto suggerimento e controllo del medico.

- **Alimentazione sana ed equilibrata.** Non devi "mangiare per due", ma devi continuare a seguire un'alimentazione sana e regolare, evitando di saltare i pasti, di abbondare di cibi calorici o difficili da digerire. Tieni sotto controllo il tuo peso, perché un aumento eccessivo (superiore ai 12-15 kg) può favorire l'insorgenza di diabete, gestosi e parto prematuro.

### Consigli & Curiosità'

E' in questo periodo che senti i **primi movimenti** del tuo bimbo. Prendi confidenza con lui e inizia a giocare con il tuo piccolo, premendo delicatamente con il palmo della mano proprio dove il bambino calcia. Ora il tuo bambino comincia a rispondere con azioni alle stimolazioni esterne in un vero e proprio **dialogo di movimento**. Ti capiterà, ad esempio, che il piccolo ti faccia notare, scalciando, che hai assunto una posizione un po' scomoda per lui. Noterai anche le sue pause, durante le quali per alcune ore della giornata rimarrà 'tranquillo' e fermo. Con il passare delle settimane prenderai confidenza con i suoi movimenti, che saranno molto rassicuranti e un segno sempre più evidente della nuova vita che sta crescendo dentro di te.

## Le tue emozioni

I **sogni** dei bambini sono molto diversi da quelli degli adulti; sono più limpidi, meno contorti, più diretti. I bambini sognano molto più degli adulti. Già prima di nascere, prima ancora di aver immagazzinato percezioni visive, il bambino presenta la **fase REM**: questo stadio occupa quasi tutto il sonno del feto e il nascituro **sogna nello stesso momento in cui sogna la mamma**. Contemporaneamente, la madre raddoppia il tempo in cui sogna, proseguendo dopo il parto e durante l'allattamento, come se accompagnasse, in una sorta di comunicazione, il suo bambino. Nella vita intrauterina, il feto è al riparo dalle eccitazioni del mondo esterno e le sue esperienze sensoriali si svolgono in intima connessione con i suoni, i sapori, gli odori e gli spostamenti del corpo materno. Molti ricercatori sono convinti che i sogni dei bambini, prima della nascita, siano costituiti da frammenti di queste prime impressioni sensoriali.





Cose da fare .....

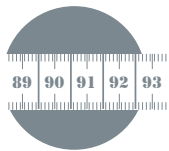


Il mio pensiero per te .....

Large empty dotted-line box for writing thoughts.



Il mio peso .....



Il mio girovita .....

## SETTIMANE 25-28

### *Il tuo bimbo adesso*

Il bambino ora misura circa 25 cm e pesa poco meno di 1 kg. I **polmoni** sono ancora relativamente **immaturi** e serviranno ancora diverse settimane prima che possano funzionare in completa autonomia. Sulla pelle delle dita e dei palmi compaiono le **impronte digitali**. Ora una sottile **lanugine** e uno strato spesso di **vernice caseosa bianca**, che rimarrà fino a poco prima della nascita, protegge la pelle dall'ambiente acquatico dell'utero. Per questo i bambini prematuri sono di solito ricoperti da questa sostanza, mentre i nati dopo il termine gestazionale l'hanno persa completamente e la pelle appare secca e desquamata. In questo periodo il tuo bambino inizia a sviluppare un **ciclo di sonno e veglia** che non necessariamente coinciderà con il tuo; potrà quindi capitarti di non sentire il bambino muoversi tutto il giorno, e di rimanere sveglia gran parte della notte perché continua ad agitarsi.



### *Per la vostra salute*

L'utero continua ad aumentare di volume e ora la sua altezza supera di molto l'ombelico. La crescita ha comportato un aumento delle dimensioni dei muscoli uterini, ma non dei legamenti che li sostengono. Per questo ti può capitare di provare fitte ai lati dell'addome quando l'utero si espande. Potrai avere una leggera **difficoltà respiratoria** e **bruciore gastrico retrosternale (pirosi)**, a volte associato anche a episodi di reflusso. Questi problemi sono causati dall'utero che crescendo preme sul diaframma, rendendo difficoltosa l'espansione dei polmoni nell'inspirazione e spinge lo stomaco verso l'alto, impedendo la chiusura completa della valvola che collega lo stomaco all'esofago.

La prima regola da seguire è quella di frazionare il più possibile i pasti, mangiando poco e spesso, riducendo drasticamente il consumo di tè, caffè e cibi piccanti. Per dormire puoi alzare la parte alta del corpo con cuscini per diminuire la pressione sui polmoni e impedire il reflusso dei succhi gastrici.

### *Consigli & Curiosità*

Da questo momento potrebbe apparire una linea verticale scura, nota come **linea alba o nigra**, tra il tuo ombelico e l'osso pubico. Questa linea si forma per l'aumento della quantità di estrogeni che stimolano l'attività dei melanociti (cellule che producono la melanina). Dopo il parto, la linea sparirà. I cambiamenti della pigmentazione sono abbastanza comuni in gravidanza; nei e lentiggini possono diventare temporaneamente più scuri, mentre sul viso, soprattutto su fronte, naso, zigomi e intorno alle labbra, possono comparire delle macchie marroni, il cosiddetto **cloasma o maschera gravidica**. La pigmentazione può essere stimolata dal sole; per questo è consigliabile sin dai primi mesi applicare sul viso una crema con filtro UVA.

## Le tue emozioni

Quasi subito i futuri genitori iniziano una schermaglia scherzosa che li porterà a scegliere un nome per il proprio bimbo, o quanto meno a delineare nel corso dei mesi un ventaglio di possibilità. La **scelta del nome** deve essere una decisione da non prendere alla leggera poiché il nome dovrà essere in armonia con il cognome della famiglia e non dare motivo di derisione da parte di coloro che conosceranno il bambino. Sarà infatti proprio lui a doverlo portare per tutta la vita quando sarà grande, nella sua vita professionale. La scelta del nome può fare impazzire anche la coppia più collaudata, ecco perché nonostante i consigli di parenti, amici e vicini la decisione finale del nome spetta ai genitori. Impara insieme al tuo compagno ad accogliere ogni suggerimento senza però farvi influenzare.





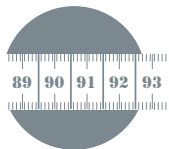
Cose da fare .....



Il mio pensiero per te .....



Il mio peso .....



Il mio girovita .....



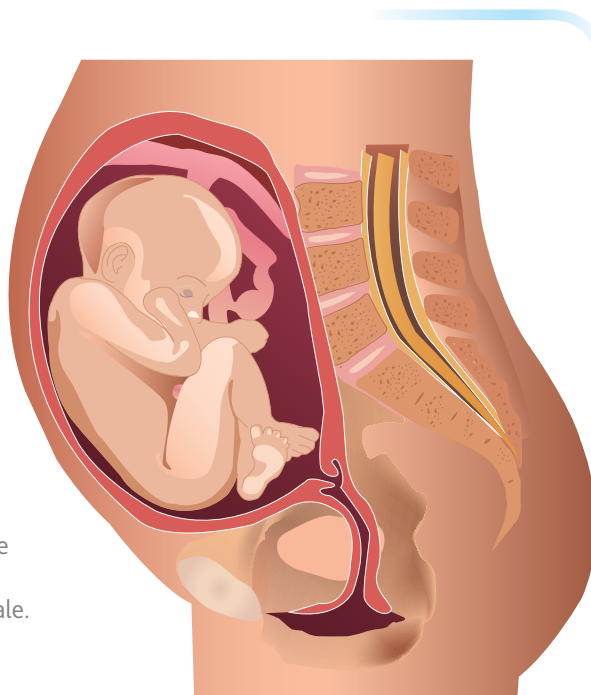
# TERZO TRIMESTRE

Hai iniziato il **terzo trimestre di gravidanza**. Questo periodo sarà per te una fase di *transizione*: ti preparerai alla cosiddetta '*nidificazione*', cioè alla preparazione del nido per il tuo piccolo e in un certo senso ti preparerai a 'separarti' da lui. Potresti iniziare ad avvertire qualche contrazione spontanea e inizierai a visualizzare, con il passare delle settimane, il momento del parto.

## SETTIMANE 29 - 32

### Il tuo bimbo adesso

Il bambino continua ad acquistare peso (anche 500 g a settimana) per **deposito di tessuto adiposo**; una tappa fondamentale per regolare la temperatura corporea nella vita fuori dall'utero. Ora le **palpebre** sono **aperte** e il tuo piccolo inizia a sbatterle. Anche se in questo momento il bambino non ha bisogno di respirare con i suoi polmoni perché la placenta soddisfa completamente il suo fabbisogno di ossigeno, **si prepara alla vita extrauterina** cominciando a eseguire movimenti respiratori ritmici. Lo spazio nell'utero comincia a mancare, ma è ancora sufficiente a consentire al piccolo di esibirsi in capriole e capovolgimenti che sentirai sempre più distintamente. Quando il bambino cambia posizione potrai notare una drastica modificazione della forma della tua pancia. **Gioca con lui** e non temere, questi movimenti non possono danneggiarti o farti del male.



### Per la vostra salute

**L'ecografia condotta nel terzo trimestre** può valutare l'attività cardiaca del feto, il suo orientamento rispetto all'utero, le sue misure (diametro biparietale, circonferenza cranica, circonferenza addominale, femore), alcune caratteristiche anatomiche (ventricoli cerebrali, camere cardiache, bolla gastrica, reni e vescica), la quantità di liquido amniotico e la posizione della placenta.

Se il medico lo ritiene necessario, è possibile eseguire un'**eco transvaginale**, per misurare la lunghezza del collo dell'utero o per valutare la posizione della placenta rispetto all'orifizio uterino interno (placenta bassa).

Le recenti tecnologie consentono anche di effettuare un'**ecografia tridimensionale**. Questo esame può consentire di vedere il piccolo in una modalità tanto realistica da rendere davvero emozionante questo momento. Tuttavia l'ecografia 3D non sembra aggiungere alcun valore diagnostico all'ecografia tradizionale e solo in alcuni casi è indicato come ausilio dell'indagine bidimensionale tradizionale.

### Consigli & Curiosità

Soprattutto nelle grandi città, la donna gravida si può trovare spesso ad affrontare da sola l'esperienza della nascita. Per questi motivi in molti Paesi esiste la possibilità di frequentare **corsi di accompagnamento alla nascita**, che diventano occasioni e luoghi di incontro in cui le donne mettono a confronto la propria esperienza ed il proprio vissuto. Avere la possibilità di esprimere liberamente apprensioni e aspettative ti consentirà di sviluppare maggiore fiducia in te stessa e ridurre notevolmente lo stress. Durante i corsi di accompagnamento alla nascita le ostetriche e i medici ti insegneranno a comprendere l'importanza del rilassamento e della capacità di concentrazione durante il parto. Inoltre avrai l'opportunità di conoscere l'ambiente dove partorirai, in modo da sentirti più a tuo agio. Con il rilassamento, imparando ad ascoltare di più il tuo corpo e a prendere coscienza delle parti del corpo che saranno protagoniste del travaglio, potrai riuscire a vincere le tensioni emotive, l'ansia, la paura e a vivere al meglio l'evento della nascita.

## Le tue emozioni

**Fare acquisti** per il proprio bimbo è sempre un momento di grande tenerezza per la mamma, che già immagina il proprio bimbo vestito con le prime tutine scelte per lui e fantastica sui momenti di vita quotidiana nei quali potrà usare quanto acquistato.

Dal momento che nelle ultime settimane il pancione si fa sentire sempre di più e gli acquisti possono risultare più faticosi, ricorda che è meglio non affrontare la preparazione del **corredino** e della cameretta negli ultimi giorni prima del parto.

Prepara una **lista di tutto l'occorrente**, ti aiuterà ad evitare acquisti inutili e a focalizzare l'attenzione sui bisogni del bambino nei primi giorni. Coinvolgi anche il papà, in quanto oltre ad avere fisicamente bisogno di una mano, sarà bello per lui sentirsi complice delle prime scelte per il vostro piccolo.





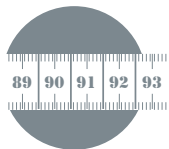
Cose da fare .....



Il mio pensiero per te .....



Il mio peso .....

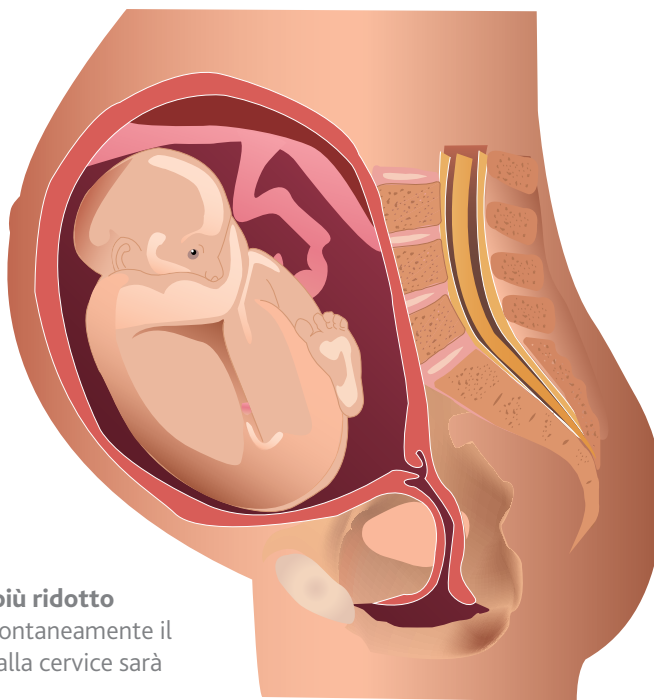


Il mio girovita .....

## SETTIMANE 33 - 36

### Il tuo bimbo adesso

L'aumento ponderale del bambino è di circa 250 g a settimana. Gli **occhi** si aprono e si chiudono e imparano a **mettere a fuoco**. Cervello e sistema nervoso sono completamente sviluppati. Il riflesso di suzione in questa fase si è definitivamente perfezionato e il tuo piccolo continua a succhiare il pollice e le dita. I polmoni continuano a maturare rapidamente e ogni giorno che il feto trascorre all'interno dell'utero materno riduce il tempo in cui dovrà essere sottoposto a ventilazione assistita in caso di parto prematuro. I movimenti del tuo piccolo sono più vigorosi, ma probabilmente più lenti, perché lo spazio a sua disposizione si è ridotto notevolmente. Proprio per lo **spazio sempre più ridotto** dopo la 35-36<sup>a</sup> settimana è più difficile che spontaneamente il feto cambi presentazione e la parte più vicina alla cervice sarà quella con cui il bambino verrà al mondo.



### Per la vostra salute

Nel corso della gravidanza l'aumento della massa sanguigna e la grande quantità di ormoni sono responsabili dell'aspetto luminoso e sano della tua pelle e dei capelli più folti e lucidi.

Purtroppo molte donne vedono comparire **varici** e capillari lungo gli arti inferiori, che sono spesso accompagnati da **gonfiore e sensazione di pesantezza alle gambe**. È colpa del peso dell'utero sulle vene degli arti e dell'azione progesterinica di rilassamento delle pareti dei vasi in concomitanza all'aumento pressorio del volume sanguigno. Per migliorare i sintomi puoi indossare le calze elastiche.

La pressione causata dall'aumento del volume dell'utero e della massa sanguigna può favorire l'esposizione o formazione di **emorroidi** nella parte terminale del retto, per scivolamento della mucosa anale verso l'esterno. Non devi vergognartene, è un problema molto frequente. Parlane con il tuo ginecologo, che saprà come aiutarti a controllare i sintomi. È inoltre importante seguire una dieta che aiuti a fluidificare le feci per aiutare l'evacuazione dell'intestino e prestare attenzione all'igiene intima. I lavaggi devono essere frequenti con acqua fredda e detergenti appositamente destinati allo scopo.

### Consigli & Curiosità

In questo periodo, se sei una mamma lavoratrice dipendente, potrai avvalerti dell'astensione dal lavoro. Il **congedo di maternità** è appunto il periodo nel quale la lavoratrice dipendente ha l'obbligo di astenersi dal lavoro.

La durata della pausa e la retribuzione garantita alla mamma è molto variabile nei diversi Paesi del mondo, variando da poche settimane a un anno intero.

In Italia, ad esempio, il periodo di astensione obbligatoria copre un periodo di 5 mesi e se sei una lavoratrice autonoma non hai l'obbligo di astensione, ma puoi comunque presentare la richiesta per l'indennità di maternità all'ente previdenziale di riferimento.

## Le tue emozioni

Sono molte le donne che temono il momento del parto. Gli esperti consigliano di non pensare troppo a questo momento, lasciando che arrivi, quasi in modo distratto, ed evitando di ascoltare i racconti delle amiche o delle proprie mamme su travagli lunghissimi e dolorosi. **Ogni esperienza è assolutamente soggettiva** ed ogni donna è diversa dalle altre. La percezione stessa del dolore ha una soglia che presenta un ampio range di variabilità individuale. La musica è un ottimo anestetico alla paura. Può essere un'idea accompagnare i nove mesi di attesa con un lettore mp3 speciale in cui copierete la raccolta dei vostri brani preferiti. Metteteci le lenzie per la notte, le canzoni della vostra infanzia, Mozart per rasserenare il feto, o il rock più sfrenato se vi scarica la tensione. E se non basterà nemmeno il sostegno del tuo compagno, tieni ben presente che la gioia di stringere tra le braccia il tanto atteso piccolo cancellerà in un momento il ricordo delle sofferenze legate al parto. **Si impara ad essere buoni genitori strada facendo**, fra gioie ed errori, tenendo nella mano quella del proprio cucciolo.





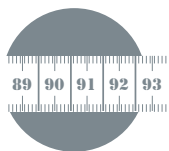
Cose da fare .....



Il mio pensiero per te .....



Il mio peso .....



Il mio girovita .....



## Il tuo bimbo adesso

Il tuo bambino si sta preparando per venire al mondo; ora ha un **aspetto rotondo e paffuto** e pesa circa 3-4 kg. I polmoni hanno raggiunto la piena maturazione e sono pronti a compiere il primo respiro fuori dall'utero. Con il **primo vagito** si modificheranno il sistema circolatorio e cardiaco del bambino per consentire al neonato di vivere autonomamente. Anche se lo spazio nell'utero è veramente ridotto il tuo piccolo continua a muoversi; dispensa calci e pugni che, deformando la parete uterina, possono farti avvertire delle fitte anche piuttosto dolorose. Impara ad ascoltare i suoi movimenti e segnala al tuo medico eventuali cambiamenti nelle abitudini del bambino. In questo periodo la testa del tuo piccolo scende nello stretto pelvico superiore e si impegna in preparazione dell'inizio del travaglio. La discesa della testa nella pelvi è spesso accompagnata da un **abbassamento visibile della pancia**.



## Per la vostra salute

E' arrivato il momento di pensare al parto. Tra gli esami pre-parto ti possono essere consigliati il tampone vaginale e rettale e l'urinocoltura. Questi esami si effettuano per escludere la presenza di **streptococco beta emolitico di gruppo B**, un batterio che può essere trasmesso da te al tuo bambino al momento del travaglio, o poco prima, oppure proprio durante il parto quando il bambino passa attraverso la vagina. Comunque stai tranquilla, anche se si dovesse rilevare con il tampone la presenza di questo batterio, durante il travaglio ti verrà somministrato un antibiotico per via endovenosa, in modo da prevenire il contagio.

Potresti iniziare ad avvertire alcune contrazioni (dette di Braxton Hicks) che sono di normale routine in questo periodo, e possono ricordare i dolori mestruali.

Generalmente le **contrazioni di Braxton Hicks** sono irregolari, non sono dolorose e preparano il corpo per il futuro parto e per i dolori del travaglio.

In genere, al compimento della 40<sup>a</sup> settimana, si programmano dei controlli del benessere fetale (monitoraggio cardiocografico, flussimetria...) fino a quando insorge il travaglio spontaneo o fino a quando, per motivi clinici, si decide di indurre il parto.

## Consigli & Curiosità

Da questo momento è davvero importante che tu sia **pronta per affrontare il parto**. Tieni a portata di mano il numero del tuo compagno e i numeri di telefono dell'ospedale o della clinica dove nascerà il bimbo. Cerca di avere l'auto sempre pronta, con abbastanza benzina e la valigia per l'ospedale pronta e a portata di mano.

**Dovrai recarti in ospedale** quando avvertirai delle contrazioni a livello dell'utero dolorose ravvicinate (ogni 5-10 minuti) associate o meno a perdita di muco (il cosiddetto 'tappo mucoso') o liquido (liquido amniotico).

E' bene andare in ospedale anche nel caso di perdita di liquido non associata a contrazioni. In caso di rottura del sacco amniotico con la fuoriuscita del liquido amniotico ('perdere le acque') è necessario rimanere sotto controllo medico per prevenire infezioni, per cogliere eventuali stati di sofferenza fetale o semplicemente per aspettare l'inizio delle contrazioni che, nel 90% delle gravidanze a termine, intervengono entro 24 ore.

Infine recati in ospedale se avverti dolori all'altezza della pancia o della parte bassa della schiena, perdite di sangue, aumento della pressione o qualsiasi altro sintomo improvviso e inaspettato.

## Le tue emozioni

La **collaborazione del partner** durante il travaglio e il parto non solo è ammessa, ma in molti ospedali è addirittura sollecitata dal personale. Per la maggior parte delle mamme, poi, niente infonde più **sicurezza** quanto poter avere il compagno accanto, proprio in un momento in cui ci si può sentire molto fragili. Anche per il papà il parto è un momento particolare e può non essere facile per lui. Per questo i corsi di preparazione al parto spesso coinvolgono i futuri papà, per far nascere in loro il desiderio di rimanere in sala parto. La scelta di stare vicini in questo momento così importante deve essere presa di **comune accordo**, non può mai essere forzata da una delle due parti.

Può succedere che, durante il travaglio, la mamma abbia una reazione diversa da quella attesa: può non desiderare di essere massaggiata dal compagno o di avere bisogno di concentrarsi solo su di sé, di isolarsi per trovare le energie fisiche e psicologiche per riuscire ad affrontare questa esperienza. È importante che 'lui' lo capisca, per riuscire a essere davvero d'aiuto alla compagna. Spesso è sufficiente la sola vicinanza fisica per dare forza alla propria donna. Tuttavia, quando nella coppia c'è intesa, una profonda confidenza, bastano pochi cenni o uno sguardo per ristabilire la comunicazione. Perché **più che un sostegno fisico è necessario un sostegno emotivo**.





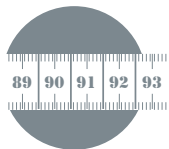
Cose da fare .....



Il mio pensiero per te .....



Il mio peso .....



Il mio girovita .....

## IL GRANDE MOMENTO É ARRIVATO

### Cosa portare

Nel preparare la valigia evita di riempirla eccessivamente con indumenti che potrebbero risultare superflui, lasciando al tuo compagno il compito di portarti quello che manca.

Ecco una lista dell'occorrente, anche se è consigliabile sempre **chiedere in ospedale** cosa portare per sé e il bambino.

#### Per il travaglio

- cartella con esami clinici e documenti
- camicia da notte o maglietta un po' lunga
- occorrente per igiene personale
- assorbenti igienici
- biancheria intima di ricambio
- cellulare

#### Per il neonato

- pannolini per neonati
- due o tre tutine
- magliettine (body) intime

#### Per la degenza

- camicia da notte aperta sul davanti (per allattare)
- biancheria intima di ricambio (comoda la biancheria usa e getta)
- reggiseno per allattamento (scegli una misura più grande di quello usato in gravidanza)
- coppette assorbilatte
- occorrente per igiene personale
- asciugamani/accappatoio
- vestaglia
- qualche spuntino

NON dimenticare la **macchina fotografica** o videocamera.

## Il parto

### Parto Fisiologico Attivo

Nella maggior parte degli ospedali viene concessa **totale libertà di movimento e di iniziativa** alla futura mamma, che in tutte le fasi del travaglio e del parto mantiene un ruolo da protagonista. Proprio per questo motivo il parto attivo non si può ricondurre a una tecnica precisa. Sarà compito dell'ostetrica assecondare i tuoi movimenti cercando di identificare le posizioni che ti fanno sentire meglio e che possono favorire un parto in tranquillità. Potranno essere d'aiuto anche degli strumenti come lo sgabello olandese, lettini o materassini.

### Taglio Cesareo

Può essere programmato (d'elezione per l'insorgenza di problemi alla madre) oppure d'urgenza, cioè praticato durante il travaglio per la comparsa improvvisa di complicanze (sofferenza fetale). In sala operatoria la futura mamma viene anestetizzata, più spesso con anestesia spinale rispetto all'epidurale. Quando è tutto pronto, il chirurgo pratica un'incisione nella cute della parte inferiore dell'addome (circa 20 cm) fino a creare una breccia uterina. Quindi il chirurgo estrae il bambino direttamente dall'addome della mamma. **Bastano pochi minuti.** A questo punto la ferita viene suturata. Appena il bambino è nato, alla mamma viene praticata un'iniezione di farmaci per provocare la contrazione dell'utero e facilitare l'espulsione della placenta.

### Parto indotto

Questa pratica consiste nel **far iniziare un travaglio artificialmente**, con sostanze chimiche (applicazione in vagina di prostaglandine in gel) e/o manovre ostetriche (rottura del sacco amniotico). Viene utilizzato quando è necessario estrarre il feto dall'utero per poterlo assistere meglio (rallentamento della crescita, segni di sofferenza fetale, riduzione del volume del liquido amniotico) oppure quando le condizioni di salute della madre sono tali da richiedere la conclusione rapida della gravidanza (grave pre-eclampsia, diabete non controllato) oppure quando si è superato il termine.

### Parto in acqua

Molti ospedali propongono il parto in acqua, considerato anche '**dolce**', perché permette al piccolo di scivolare dal liquido amniotico in cui era immerso nel ventre materno direttamente nell'acqua calda della vasca. Al piccolo viene evitato, in questo modo, il brusco passaggio dal pancione all'ambiente esterno.

Quando il collo dell'utero ha raggiunto una dilatazione di 3-5cm, la futura mamma si accomoda in un'apposita vasca colma di acqua calda. L'andamento del travaglio viene monitorato fino al momento della nascita con apparecchi che funzionano sott'acqua.

### Epidurale

Esistono diversi tipi di anestesie regionali in grado di **bloccare il dolore** associato al travaglio, al parto e al completamento del terzo stadio del travaglio. Tutte si basano sull'inibizione dell'attività delle fibre nervose, ottenuta mediante iniezione di anestetici locali.

A livello della colonna vertebrale, viene posizionato un sondino all'altezza del tratto lombare, attraverso il quale l'anestesista somministra gradualmente una combinazione di anestetici locali. L'epidurale può essere somministrata in ogni fase del travaglio e per tutti i tipi di parto, mentre il blocco spinale è in genere riservato ai tagli cesarei. Il blocco epidurale non viene eseguito in tutti gli ospedali; accertati quindi che la struttura dove hai deciso di partorire offra questo tipo di assistenza e informa l'ostetrica della tua decisione al momento del ricovero.

Se hai deciso di ricorrere all'epidurale, alcune settimane prima della data presunta, dovrai sottoporerti a una **visita anestesologica** e ad **esami del sangue mirati**.

## Approfondimento Psicologico

L'arrivo di un bambino è sempre un momento di gioia, che però può disorientare il **fratellino** a casa. E' importante fargli capire che il nuovo arrivato non cambierà il tuo amore per lui e far comprendere quanto per te sia importante. Può essere un'idea nascondere nella valigia da portare in ospedale un piccolo regalo per lui, oppure collocare sul comodino accanto al tuo letto in ospedale un portafotografie con la sua foto.

Coinvolgerlo quando il papà va in ospedale a prendere la mamma e il fratellino potrebbe essere un po' stressante, se i tempi d'attesa delle dimissioni si dilatano. Meglio allora renderlo partecipe nel momento d'arrivo a casa, coinvolgendolo nei preparativi d'accoglienza insieme ai nonni o ai parenti. Quel giorno resterà a casa da scuola per aspettare il nuovo arrivato come un vero padrone di casa.

La **depressione post-partum** può colpire il 10-15% delle neomamme. I sintomi possono insorgere in qualsiasi momento nel primo anno di vita del bambino. Il disturbo può essere di breve durata e scomparire in poco tempo, ma se non diagnosticato e non trattato può persistere a lungo diventando anche gravemente debilitante per la donna. Per questo motivo è importante diagnosticare e intervenire precocemente, e quindi imparare a riconoscere i segni rivelatori di un eventuale principio di depressione post-partum.

Questi sono identificabili con stanchezza, fatica e mancanza di energia, in realtà questi segni sono normali nel decorso della ripresa fisica dopo le fatiche del parto e può quindi essere difficile riconoscere questi sintomi ansiosi associandoli al principio di una depressione.

L'ansia riguarda preoccupazioni ingiustificate per la salute propria e del figlio ed è associata ad attacchi di panico e allo sviluppo di sintomi psicosomatici. L'insorgere del disturbo depressivo post-natale ostacola il recupero fisico della madre dopo il parto e può compromettere la piena capacità di prendersi cura del neonato. Meglio non trascurare questi sentimenti, ma condividerli con il proprio compagno e insieme rivolgersi al medico di fiducia.



# BENVENUTO!

Sei nato il .....

Alle ore .....

Presso l'ospedale .....

Chi ha assistito alla tua nascita .....

Peso .....

Lunghezza .....

Punteggio Apgar .....



Il mio pensiero per te

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Il pensiero del papà per te

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





La prima foto



## FINALMENTE A CASA

Una volta rientrata a casa, non sottovalutare l'importanza di riposare adeguatamente: fatti aiutare nella gestione della casa e dedicati completamente al tuo piccolo e all'allattamento; segui i suoi ritmi di sonno-veglia e dormi mentre lui dorme, potrai così vivere serenamente questi momenti unici.

### L'allattamento

Allattare al seno è un'esperienza davvero speciale per te e per il tuo bambino.

Il latte materno è il **miglior alimento** per il tuo piccolo perché contiene tutte le sostanze nutritive necessarie alla sua crescita almeno fino ai 6 mesi, lo protegge dalle infezioni, è sempre pronto e alla giusta temperatura.

Ma non solo, al tuo seno il bambino trova anche **amore e sicurezza**, così determinanti per il suo corretto sviluppo psico-fisico.

Anche per te mamma allattare è un'esperienza gratificante, che favorisce il tuo benessere e origina la **relazione affettiva** madre figlio che non verrà mai meno.

Allatta il tuo bambino ogni volta che lo desidera, soprattutto nelle prime settimane di vita, perché la produzione di latte viene stimolata proprio dalla suzione frequente.

Mettiti in posizione comoda e verifica sempre che il bimbo sia correttamente attaccato al seno: la sua bocca deve essere bene aperta e prendere sia il capezzolo che parte dell'areola, il naso e il mento devono sfiorare il seno. Se hai dubbi durante l'allattamento chiedi consiglio e ricorda che puoi trovare prodotti e soluzioni per affrontare ogni difficoltà.



## La cura della pelle

Nei primi mesi di vita la pelle del tuo bambino è sottile, fragile, tendenzialmente secca ed è soggetta ad irritazioni: per questo va curata e protetta, utilizzando solo **prodotti formulati specificatamente per la pelle del neonato**. Per i primi bagnetti, ad esempio, scegli prodotti per la detersione che rimuovano delicatamente lo sporco senza aggredire la pelle e senza seccarla.

Dopo il bagnetto utilizza una buona crema idratante ed emolliente da stendere su tutto il corpo e una crema più ricca per le zone più secche o esposte. Un olio da massaggio specifico può accompagnare la mamma e il papà in qualche **piacevole momento di coccola e di relazione** con il vostro bambino.

Il cambio del pannolino, poi, è frequente durante la giornata ed è spesso motivo di orgoglio da parte di qualche papà che in breve tempo diventerà abilissimo in questa operazione. Basta avere tutto a portata di mano e stendere un leggero strato di pasta protettiva sul sederino per prevenire o attenuare eventuali arrossamenti.

E per concludere, qualche goccia di acqua di colonia o acqua profumata delicata renderà **il tuo piccolo davvero irresistibile....**



## In auto con il neonato

La prima e fondamentale raccomandazione è quella di **usare sempre un dispositivo di ritenuta** (seggiolino auto, navicella), in modo corretto e anche per tragitti brevi; il seggiolino o navicella devono essere utilizzati già a partire dal primo viaggio del neonato dall'ospedale dove è nato fino a casa. E' fondamentale che tu comprenda l'importanza dell'utilizzo del seggiolino come forma di prevenzione e di protezione della salute del tuo bambino, come un **vero e proprio gesto d'amore**.

Infatti, anche se tenere in braccio il bambino mentre viaggi in auto può sembrarti il gesto più naturale, in caso di incidente o anche soltanto di una brusca frenata il tuo abbraccio non può essere sufficiente a trattenere il bambino, con conseguenze anche molto gravi. I bambini di peso inferiore a 13 kg, dunque, devono essere trasportati nei seggiolini del gruppo 0+ che devono essere installati nel senso contrario alla direzione di marcia, preferibilmente sul sedile posteriore o anteriore ma con Airbag disattivato. Se il neonato è molto piccolo o di basso peso è invece consigliato l'utilizzo di apposite navicelle di sicurezza, che permettono di mantenerlo in posizione distesa, la migliore per lui. Le navicelle devono essere fissate all'auto con appositi kit di installazione omologati.

**Ricordati che, in auto, l'abbraccio più bello è un abbraccio sicuro!**

A questo punto, buon ritorno a casa con il tuo bambino!



# BIBLIOGRAFIA

## PRIMO TRIMESTRE

- Knudsen A, Lebech M, Hansen M. Upper gastrointestinal symptoms in the third trimester of normal pregnancy. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol* 1995; 60: 29-33
- Linea Guida: Gravidanza fisiologica. SNLG-ISS. [http://www.snlg-iss.it/cms/files/LG\\_Gravidanza.pdf](http://www.snlg-iss.it/cms/files/LG_Gravidanza.pdf)
- Società Italiana di Ecografia Ostetrica e Ginecologica e Metodologie Biofisiche. [www.sieog.it](http://www.sieog.it)
- NICE clinical guideline 62. Antenatal care: routine care for the healthy pregnant woman <http://www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/CG062NICEguideline.pdf>
- Akkerman D, Cleland L, Croft Get al. Institute for Clinical Systems Improvement. Routine Prenatal Care. <http://bit.ly.Prenatal0712>. Updated July 2012 [www.icsi.org](http://www.icsi.org)
- Guía para la Práctica del Cuidado Preconcepcional y del Control Prenatal <http://www.crolimacallao.org.pe/pdf/libros/GuiaMinisteriocuidadoprenat.pdf>
- <http://brazil.angloinfo.com/healthcare/pregnancy-birth/>
- Annette Bernloehr & Pam Smith & Vasso Vydelingum National guidelines on antenatal care: a survey and comparison of the 25 member states of the European Union. *Eur Clinics Obstet Gynaecol* DOI 10.1007/s11296-006-0052-7
- MRC Vitaminic Study Research Group. Prevention of neural tube defects: results of the Medical Research Council Vitamin Study. *Lancet* 1991; 338: 131-7
- Nutrition During Pregnancy. <http://www.acog.org/~media/For%20Patients/faq001.pdf?dmc=1&ts=20121119T0814198961>
- Routine tests in pregnancy. <http://www.acog.org/~media/For%20Patients/faq133.pdf?dmc=1&ts=20121119T0908335055>
- Guidelines for Antenatal care and skilled attendance at birth by ANMs/LHVs/SNs. <http://202.71.128.172/nihfw/nchrc/index.php?q=content/guidelines-antenatal-care-and-skilled-attendance-birth-anmslhvsns-new-0>
- Exercise During Pregnancy and the postpartum period. [http://www.acog.org/Resources\\_And\\_Publications/Committee\\_Opinions/Committee\\_on\\_Obstetric\\_Practice/Exercise\\_During\\_Pregnancy\\_and\\_the\\_Postpartum\\_Period](http://www.acog.org/Resources_And_Publications/Committee_Opinions/Committee_on_Obstetric_Practice/Exercise_During_Pregnancy_and_the_Postpartum_Period)
- [www.Mayoclinic.com/health/healthpregnancy](http://www.Mayoclinic.com/health/healthpregnancy)
- Berghella V, Klebanhoff M, McPherson C. Sexual Intercourse association with asymptomatic bacterial vaginosis and Trichomonas vaginalis treatment in relationship to preterm birth. *Am J Obstet Gynecol* 2002; 187: 1277-82

## SECONDO TRIMESTRE

- Linea Guida: Gravidanza fisiologica. SNLG-ISS. [http://www.snlg-iss.it/cms/files/LG\\_Gravidanza.pdf](http://www.snlg-iss.it/cms/files/LG_Gravidanza.pdf)
- NICE clinical guideline 62. Antenatal care: routine care for the healthy pregnant woman <http://www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/CG062NICEguideline.pdf>
- Akkerman D, Cleland L, Croft Get al. Institute for Clinical Systems Improvement. Routine Prenatal Care. <http://bit.ly.Prenatal0712>. Updated July 2012 [www.icsi.org](http://www.icsi.org)
- Rathore Sp, Gupta S, Gupta V. Pattern and prevalence of physiological cutaneous changes in pregnancy: a study of 2000 antenatal women. *Indian J dermatol Venereol Leprol* 2011; 77 (3): 402
- Skin Condition during pregnancy. <http://www.acog.org/~media/For%20Patients/faq169.pdf?dmc=1&ts=20121120T1002133340>
- Guía para la Práctica del Cuidado Preconcepcional y del Control Prenatal <http://www.crolimacallao.org.pe/pdf/libros/GuiaMinisteriocuidadoprenat.pdf>
- Guidelines for Antenatal care and skilled attendance at birth by ANMs/LHVs/SNs. <http://202.71.128.172/nihfw/nchrc/index.php?q=content/guidelines-antenatal-care-and-skilled-attendance-birth-anmslhvsns-new-0>

## TERZO TRIMESTRE

- Società Italiana di Ecografia Ostetrica e Ginecologica e Metodologie Biofisiche. [www.sieog.it](http://www.sieog.it)
- <http://brazil.angloinfo.com/healthcare/pregnancy-birth/>
- <http://portugal.angloinfo.com/healthcare/pregnancy-birth/>
- Thaler E, Huch R, et al. Compression stocking prophylaxis of emergent varicose veins in pregnancy: A prospective randomised controlled study. *Swiss Med Wkly* 2001; 131: 659-62
- Linea Guida: Gravidanza fisiologica. SNLG-ISS. [http://www.snlg-iss.it/cms/files/LG\\_Gravidanza.pdf](http://www.snlg-iss.it/cms/files/LG_Gravidanza.pdf)
- NICE clinical guideline 62. Antenatal care: routine care for the healthy pregnant woman <http://www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/CG062NICEguideline.pdf>
- [http://www.forbes.com/2009/05/04/maternity-leave-laws-forbes-woman-wellbeing-pregnancy\\_2.html](http://www.forbes.com/2009/05/04/maternity-leave-laws-forbes-woman-wellbeing-pregnancy_2.html)
- [http://www.seasonsindia.com/education/maternity\\_sea.htm](http://www.seasonsindia.com/education/maternity_sea.htm)
- Prevention of Perinatal Group B Streptococcal Disease. Revised Guidelines from CDC, 2010



Informazioni, approfondimenti, consigli.  
Visitaci sul sito [www.chicco.com](http://www.chicco.com)  
Sezione Osservatorio Chicco

Artsana S.p.A. - Via Saldarini Catelli, 1 - 22070 Grandate (Co)



dove c'è un bambino

00 091016 930 000

99576.M.1