

# Mi si sono rotte le acque?

*Capire quand'è il momento giusto*

**Q**uando sei incinta, una delle maggiori preoccupazioni è che le acque si rompano in un momento poco appropriato, facendoti perdere liquido amniotico da tutte le parti. Potresti essere nel bel mezzo di una presentazione, o in fila alla cassa del supermercato. La verità è che solo nel 13% dei casi le acque si rompono prima di entrare in travaglio. Anzi, nel 75% dei casi non si rompono se non a travaglio avviato e non prima di aver raggiunto una dilatazione di 9 centimetri.

Ciò non significa che la tua paura non sia reale, e che a volte si possano avere delle difficoltà a distinguere il liquido amniotico dall'urina. Ecco dei semplici passi per aiutarti a capire se la sacca si è rotta o sei hai solo dei problemi alla vescica.

## Fai un bel respiro.

Se credi di aver rotto le acque, il panico non ti aiuterà. Respira a fondo per qualche istante e ritorna in te. Poi cerca il bagno più vicino ed entraci. Se sei a casa, forse ti sentirai più a tuo agio. Tuttavia, se sei fuori, chiedi semplicemente permesso e vai al bagno. Normalmente non hai delle perdite così grandi da bagnare le scarpe delle persone che ti stanno di fianco, ma sentirai solo la biancheria bagnata.



## Cambio veloce.

Una volta in bagno, se possibile, indossa un paio di mutandine asciutte. Oppure applica un assorbente o un salvaslip. Se sei lontana da casa forse è meglio se ci torni per poter condurre i tuoi esperimenti sul liquido con tutta calma.

## Asciutta o bagnata?

Il modo più semplice per distinguere il liquido dall'urina è indossare delle mutandine asciutte e pulite e un salvaslip, e sdraiarsi per circa mezz'ora. Se si tratta di liquido amniotico, si concentrerà nella vagina mentre stai distesa.

In questa mezz'ora, cerca di riordinare i pensieri. Hai preparato la borsa e sei pronta per andare all'ospedale? Devi chiamare qualcuno, per esempio tuo marito o la doula? Cerca di contare i calci del bambino o prendere nota dei suoi movimenti. Puoi sfruttare questo tempo anche per fare un pisolino.

Passata la mezz'ora, alzati e torna in bagno. Se il salvaslip è asciutto, è molto probabile che le acque non si siano rotte. Potrebbe trattarsi di una perdita di muco, una piccola perdita della vescica o dei normali disturbi da fine gravidanza.

## Cosa fare se il salvaslip è bagnato?

Potrebbe comunque non trattarsi della rottura delle acque. Controlla il liquido. Di che colore è? L'urina può avere molti colori, ma di solito è colorata. Il liquido amniotico di solito è di un colore giallo paglierino molto pallido (più pallido dell'urina).

Annusa il liquido. Odora di urina? Se sì, forse lo è. Problemi di controllo della vescica non sono rari in gravidanza. Se odora di candeggina, è molto più probabile che sia liquido amniotico.

## E adesso?

Se ancora non sei sicura, chiama il medico. Potrebbe consigliarti altri semplici metodi per capire se si tratta di liquido amniotico. Potrebbe anche chiederti di andare da lui per fare un piccolo test sul liquido.

Se è così, porta tutto con te in caso ti dica di rimanere fino al parto.

## Test del liquido in ospedale

Il medico utilizzerà uno dei due test più comuni per capire se si tratta del liquido amniotico. Uno prevede semplicemente un esame vaginale durante il quale viene introdotto un pezzettino di carta chiamato carta Litmus. Si tratta di una carta che reagisce cambiando colore se esposta al liquido amniotico. Se la carta non reagisce, non hai rotto le acque.

L'altro test consiste nel prelevare un campione del liquido e analizzarlo al microscopio. Quando il liquido si asciuga, l'alone che rimane nel vetrino sembra una foglia di felce. Se è così, ti si sono rotte le acque.

Se le acque non si sono rotte, sarai rimandata a casa ad aspettare l'inizio del travaglio, altrimenti il tutto dipende dal protocollo del medico cui ti sei affidata. In bocca al lupo!