

Sei incinta, e ora?

*Felicità, gioia, dubbi e incredulità.
Come affrontare al meglio quest'avventura
meravigliosa chiamata gravidanza*

Il ciclo è in ritardo e ancora non sai se sei incinta o meno. Continui ad andare in bagno solo per controllare se c'è qualche traccia di sangue. Eppure è strano perché le mestruazioni avrebbero dovuto iniziare già due giorni fa. Hai dolori al ventre, ma pensi che si tratti dei soliti dolori premestruali. La mattina dopo... ancora niente. Potrebbe essere che...?

Tanti pensieri ed emozioni continuano a passarti per la testa. "E' davvero il momento giusto? Cosa ne sarà del lavoro? Cosa penserà mia madre?" I dubbi tornano e ti chiudi nuovamente in bagno per l'ennesima ispezione.

Con un po' d'imbarazzo e molta riservatezza acquisti un test di gravidanza e insieme al tuo compagno, con la tua migliore amica o anche da sola fai il test. C'è molta agitazione, ma per fortuna è semplice: alcune gocce di pipì sul bastoncino e poi basta attendere qualche minuto per avere la risposta ai miei dubbi. Il risultato è sempre più chiaro. Incredibile: sei veramente incinta!

Ma non riesci ancora a crederci. Ci vuole un po' di tempo per riprendersi dalla gioia o dallo shock. Forse avevi appena smesso di prendere la pillola, o forse era da tempo che tentavi col tuo compagno di rimanere incinta. Forse non sei nemmeno sicura di voler diventare madre. Forse lo avevi escluso dai tuoi progetti per questioni lavorative o magari perché la tua relazione sentimentale potrebbe non essere quella giusta per diventare genitori.

Felicità, gioia, dubbi e incredulità. Tanti stati d'animo, ma a prescindere da come ti senti resti in ogni caso incinta!

La tua vita sta cambiando e cerchi subito di pensare avanti: **quando nascerà?**

No si può predire con certezza quando nascerà il bambino. Una gravidanza dura circa 280 giorni, in media 40 settimane. Si calcola a partire dal primo giorno dell'ultima mestruazione e inizia naturalmente durante il periodo dell'ovulazione. E' utile fare un'ecografia per misurare il feto e stabilire le presunte data di nascita. La data è inoltre influenzata dal corretto funzionamento della placenta: il bambino a volte può nascere prima del termine proprio perché la placenta non lavora in modo ottimale, quindi il bambino sta meglio fuori dall'utero.

Solo il 4,5% delle donne incinte partoriscono alla data prevista. Per il 25% circa delle donne le contrazioni iniziano una settimana prima o dopo la data prevista, mentre nel 75% dei casi il parto inizia più di tre giorni prima, o dopo, la data prevista.

C'è un arco di tempo di cinque settimane per partorire: da tre settimane prima della data fino a due settimane dopo.

Il bambino è abbastanza maturo a partire dalla 37ª settimana, mentre sei "in ritardo" dopo la 42ª settimana.

La notizia della nascita del bambino, è qualcosa di spazzante per chiunque.

Dal momento in cui comunichi la grande notizia alla tua famiglia e agli amici, saranno sempre tutti molto entusiasti, ma nessuno resterà indifferente.

Può essere bello mantenere segreta la notizia, così puoi avere tutto il tempo per pensare alla tua nuova vita senza ascoltare troppo i pensieri altrui. Per non diventare matta a rispondere sempre alle telefonate di chi ti chiede se il bambino è nato, racconta a tutti che la data prevista per la nascita è due settimane dopo.

Tanti consigli e tante storie ti ver-

Sei incinta, e ora?

ranno raccontate non appena sapranno che sei rimasta incinta. Lo faranno in buona fede, ma questi racconti ti renderanno più insicura, preoccupata e spaventata. Per toglierti tutti i dubbi e tutte le preoccupazioni, recati dal tuo medico di base, dal ginecologo, è più facile liberarsi di tutte le paure parlando con una persona esperta.

Appena scopri di essere incinta cominci ad avere tante fantasie e aspettative del futuro. Vuoi stare bene di salute durante la gravidanza, vuoi continuare a lavorare fino a che non inizia il congedo di maternità, ma vuoi anche goderti il più possibile la gravidanza. Goditi la gravidanza e sii consapevole dei tuoi limiti. Cerca di dormire più che puoi e proteggiti dallo stress fin dall'inizio. Non puoi sapere in anticipo come ti sentirai durante la gravidanza: durante e dopo la gravidanza

ti confronterai con eventi e sentimenti inaspettati. Una cosa è certa: passerai da una sorpresa all'altra. Spesso non sei in grado di progettare nulla, e passerai momenti in cui non potrai essere all'altezza delle tue aspettative per il fatto che stai male, non hai energie sufficienti o sei solo di cattivo umore. Devi assumere un atteggiamento flessibile per difenderti dalle delusioni. Non pretendere troppo da te stessa. Tieni a mente che non deve essere tutto costantemente in perfetto ordine. Sii aperta agli imprevisti. Avere richieste e aspettative aumenta la qualità della vita. Ma è quando le richieste sono troppo alte che iniziano i problemi.

Le donne incinte sono coccolate da tutti. Più avanti con la gravidanza spesso la gente si alza per lasciarti il posto sull'autobus e ti fa passare avanti al supermercato. Puoi aspet-

tarti che la gente si interessi a te e di solito ti trattano con cure speciali e con più rispetto. Quando sei incinta sei in una condizione speciale. Le donne incinte portano con se una nuova generazione e non è poco. Godi di questo periodo finché dura.

Con la gravidanza si ha l'inizio di un'avventura meravigliosa che col tempo ti rende vulnerabile. Non sempre la gravidanza va come deve andare e come ti aspetti, la natura delle volte compie degli errori e talvolta la scienza moderna non è sempre in grado di prevenire o di risolvere tali problemi. Tutto questo può renderti ansiosa. Vivi giorno per giorno queste sensazioni, senza farle diventare ossessioni. Proprio questa sensazione di incertezza conferisce alla gravidanza e a tutto ciò che ne deriva un carattere di eccitazione e di avventura.

In meno di 2 mesi la tua pelle ringiovanisce di 4 anni!

ILLUMINA il tuo VISO con la nuova linea
PETALIdiLUCE

