

## **Come riconoscere le perdite da impianto**

**S**anguinamenti durante la gravidanza possono causare molta paura, è comunque importante sapere che queste perdite non significano sempre che stai per avere un aborto.

Le perdite da impianto possono essere un primo segnale di gravidanza che si verifica approssimativamente tra la prima e la terza settimana dopo il concepimento.

L'uovo fecondato viaggia attraverso le tube di Falloppio e dentro l'utero dove si adagia l'ovulo impiantato.

Quando questo avviene i tessuti che si formano intorno per nutrire l'embrione, conosciuti come trofoblasto, possono danneggiare alcuni vasi sanguigni che si trovano lì con conseguente perdita di piccole quantità di sangue dalla cervice o dalla vagina.

Imparare a riconoscere le perdite da impianto può essere un primo segnale che la gravidanza è iniziata per alcune donne. Le perdite da impianto, conosciute come spotting, durano circa due giorni.

Lo spotting non sarà rosso vivo ma apparirà marrone o nero questo perché il sangue non è "fresco" dal momento che richiede tempo dall'utero per arrivare all'esterno.

Può essere più leggero del ciclo e di solito appare circa una settimana prima dell'arrivo previsto delle mestruazioni.

Le perdite da impianto possono provocare moderati crampi visto che l'utero si sta preparando ad accogliere l'embrione. Questi sono solitamente molto più lievi di quelli che si provano di solito con il ciclo.

Solo un terzo delle donne incinta ha perdite da impianto, ricorda quindi che se non hai avuto nessun tipo di spotting non vuol dire che tu non sia incinta.

Dal momento che questo tipo di perdite possono essere confuse con il normale flusso, molte donne sono sorprese di scoprire che la gravidanza è iniziata un mese prima di quanto calcolato.



**L**e vitamine prenatali sono tra le più importanti che assumerai durante la gravidanza. L'ideale sarebbe che iniziassi a prenderle quando ancora stai cercando di concepire così da preparare il corpo al difficile compito che lo attende. Alcuni esperti ritengono che l'assunzione prima di restare incinta riduca gli aborti spontanei.

Per alcune persone prenderle prima della gravidanza non è sempre possibile ma durante la gestazione è essenziale. Gli integratori contengono dei nutrienti fondamentali per una neo mamma come l'acido folico o folato che nelle prime quattro settimane è praticamente un imperativo perché previene problemi come la spina bifida. Sarebbe buona norma prendere l'abitudine di assumere periodicamente folato anche se non stai pianificando una gravidanza.

L'acido folico si può assumere dagli alimenti, viene infatti aggiunto a molti tipi di pasta, ed è presente nella verdura specialmente quella a foglia verde e di color arancione.

Tuttavia, pur mantenendo le quantità assunte con il cibo, prendere integratori è consigliato per aumentare la protezione contro la spina bifida.

## **Assunzione di vitamine prenatali**



Se sei in gravidanza dovresti cercare di assumere almeno 0,4 mg di acido folico al giorno (tipicamente le capsule che potresti andare a comprare hanno già questo dosaggio).

Alcune donne riferiscono di non riuscire a prendere vitamine specialmente nel primo trimestre segnalando problemi di stomaco o costipazione che possono essere causati dall'alta dose di ferro spesso presente negli integratori.

Se scopri di non riuscire a prendere vitamine, o di essere in qualche modo "intollerante", parlane con il tuo medico che ti consiglierà quelle più adatte a te.