

Gli ormoni in gravidanza

I cambiamenti del corpo per favorire la crescita del bambino.

Nel tuo corpo, nel periodo della gravidanza, circolano tanti ormoni che daranno vita a nuovi processi che rendono possibile la crescita dell'embrione. A tal proposito, in questo periodo molte donne si sentono giù di corda e prive di energia.

Dal momento che resti incinta gli ormoni prendono il controllo del tuo corpo. La placenta inizia a produrre l'HCG e produce grandi quantità di ormoni importanti per la gravidanza e sono il **progesterone e gli estrogeni**.

Il progesterone prepara la membrana mucosa per favorire l'impianto dell'ovulo fecondato e ha il compito di proteggere la gravidanza, infatti le sue proprietà rilassanti impediscono all'utero di contrarsi troppo presto.

Gli estrogeni permettono la crescita del tessuto uterino nella prima fase del ciclo e stimolano la crescita dell'utero e dei vasi sanguigni.

Ogni donna reagisce in modo differente alla presenza degli ormoni della gravidanza, e la stessa donna può reagire in modo differente ogni volta che resta incinta. All'inizio l'unico segno della gravidanza è rappresentato dalla perdita delle mestruazioni. Molti altri sono i **sin-**

tomi della gravidanza: i seni sono sensibili, ti senti stanca e hai bisogno di dormire di più, ti senti un po' indisposta e hai lo stimolo di urinare spesso o poco. Col tempo sarai più sensibile a certi odori di alcuni cibi, del fumo di sigaretta o del caffè. Molte donne, già dal primo giorno di gravidanza, percepiscono di essere incinte.

Un ormone potente chiamato HCG

L'HCG è un ormone indispensabile che all'inizio è prodotto dall'ovulo fecondato e poi dalla placenta che si sviluppa. Nei primi mesi della gravidanza è importante perché garantisce che lo stadio iniziale della gravidanza non termini in modo prematuro. Questo ormone è anche la causa di nausea e malessere mattutino. Dopo la 16ª settimana la placenta produce in minor quantità questo ormone e aumenta la produzione del progesterone e le nausee spariscono.

Vediamo ora nel dettaglio quali sono i sintomi della gravidanza.

Estrogeni e Progesterone sono gli ormoni importanti per la gravidanza

- Tra i primi sintomi della gravidanza troviamo la **nausea**. Soprattutto alle prime ore del mattino la nausea può essere opprimente; non è paragonabile alla nausea da cibo indigesto, ma è molto simile al mal d'auto. Alcune donne ne soffrono lievemente alle prime ore del mattino, mentre altre avvertono la nausea per tutto il giorno e vomitano di frequente.

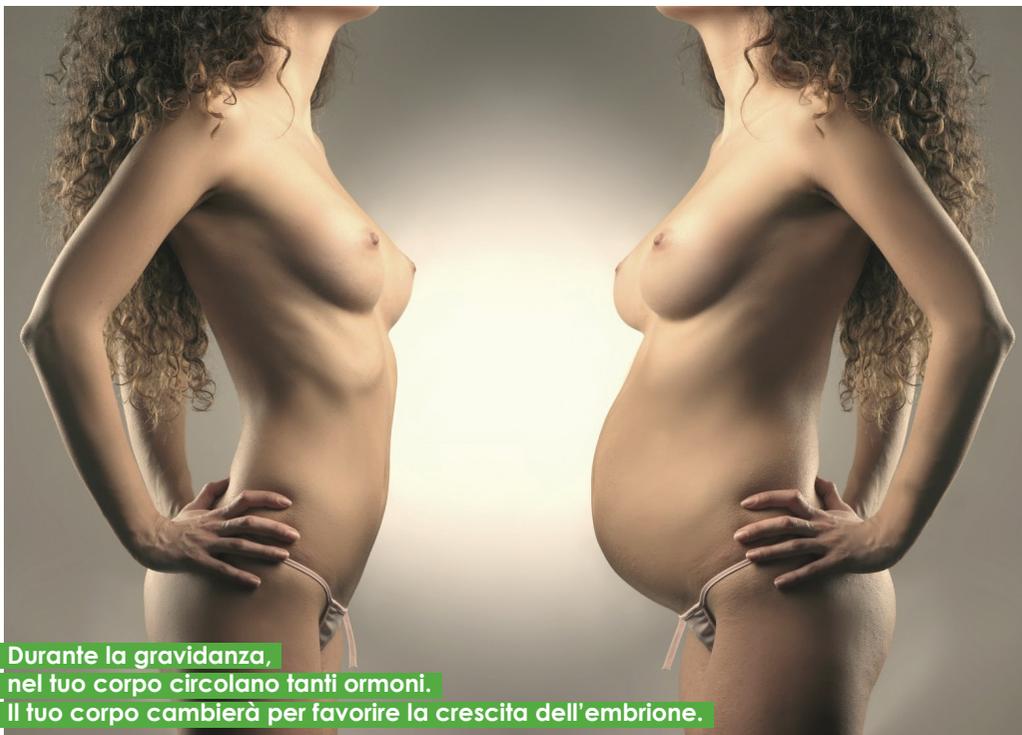
In caso di forti attacchi di nausea siamo in presenza di parto gemellare: i sintomi sono doppiamente più forti, perché l'ormone HCG è presente in doppia quantità. Ci sono anche casi di donne che non soffrono di nausea durante la gravidanza.

Con lo svanire dell'ormone HCG dal corpo, la nausea scompare anche prima, a partire dalla 12ª settimana.

La nausea può provocare la cosiddetta iperemesi gravidica, ovvero la nausea può provocare eccessivi conati di vomito e la gestante è a rischio di disidratazione, e non riesce a trattenere cibi e liquidi nel corpo; in questo caso occorre consultare subito il medico.

Per combattere la nausea, la cosa da fare è adeguare il tuo stile di vita consumando semplicemente cibi più leggeri, regolari, ripartiti nell'arco della giornata. La nausea generalmente si avverte al mattino a stomaco vuoto, quindi con molta calma alzati, mangia e bevi qualcosa di leggero, come una tazza di tè e un cracker, e la nausea al mattino riduce considerevolmente.

La sera metti un cracker sul comodino per la mattina dopo. Ancora meglio se qualcuno ti porta la colazione a letto. Appena avverti una sensazio-



Durante la gravidanza, nel tuo corpo circolano tanti ormoni. Il tuo corpo cambierà per favorire la crescita dell'embrione.



Durante la gravidanza può capitare di soffrire di mal di testa. Occorre riposo dal lavoro. Aumenta l'appetito.



ne di stomaco vuoto, una fetta di pane può contrastare di nuovo la nausea mattutina. Quando esci porta con te sempre qualcosa da sgranocchiare.

Per il resto della giornata bisogna stare attenti al contrasto di cibi che possono irritare lo stomaco, come ad esempio la frutta insieme ai latticini. Anche il caffè provoca nausea. I cibi salati sono preferibili ai cibi dolci; evitate cibi pesanti e grassi. Se hai una vita impegnata difficilmente riuscirai a gestire le nausee; la nausea scompare se ti riposi a sufficienza, hai un sonno regolare e lungo, non lavori troppo, e soprattutto se mantieni lo stress al minimo. Il completo riposo può migliorare lo stato di nausea. Qualche giorno di riposo dal lavoro può farti solo bene. Assicurati una buona assistenza e se è troppo difficile da sopportare non aspettare troppo a chiedere un aiuto al tuo medico. Se avverti che stà per sopraggiungere un'ondata di vomito, fermati per un po' e respira lentamente e profondamente col naso finché la sensazione di nausea non svanisce.

- Con la presenza degli ormoni in circolazione, molte donne fin dai primi giorni di gravidanza, sono di cattivo umore e si irritano più facilmente, perdono il buonumore e sono pessimiste. E' una condizione paragonabile allo stato d'animo che si ha nei giorni che precedono il ciclo. Ti arrabbi e piangi con più facilità. Devi abituarti a questa confusione di emozioni diverse.

- Durante la gravidanza 7 donne su 10 soffre di **emicrania**. Il motivo ri-

siede nella produzione di estrogeni, che durante i nove mesi aumenta di oltre 100 volte. Con gli ormoni cresce anche la sostanza naturale che allevia il dolore, ma non sempre la situazione migliora. L'assunzione di farmaci potrebbe essere pericolosa per il nascituro. Consultare il medico.

- La gravidanza richiede un sacco di **energia**. Fin dal primo giorno ha inizio la divisione cellulare, che continuerà giorno e notte. I processi ormonali richiedono energia supplementare e il bambino ha bisogno di energia per la crescita. Hai bisogno di più riposo e sonno rispetto ai tempi normali.

- Come già detto prima, un rimedio per la nausea è avere lo stomaco pieno. Infatti, nei primi mesi della gravidanza molte donne hanno un grande e salutare appetito.

Aumenta l'appetito.

Non preoccuparti dei chili in eccesso: nella seconda parte della gravidanza il bambino crescerà più in fretta e in proporzione metterai su meno chili. Ovviamente quello che mangi deve essere salutare e nutriente; non devi consumare cibi nocivi.

- **Urinare di frequente.** Ad inizio gravidanza l'utero è ben irrorato e si gonfia velocemente. Dopo qualche settimana può premere sulla vescica in modo pesante, e con questo si ha lo stimolo di urinare più

di frequente. Il liquido che attraversa i reni aumenta, aumenta la sete, si beve di più e quindi si urina di più. L'odore dell'urina è più forte del solito perché vengono eliminate le tossine. Dal quarto mese in poi l'utero si alza verso l'ombelico, quindi preme meno sulla vescica e lo stimolo di urinare è ridotto. Verso la fine della gravidanza, quando il bambino ha la testa verso il basso, si ha una maggior pressione sulla vescica, e torna lo stimolo a urinare.

- L'utero all'interno dell'addome è legato e sostenuto da dei legamenti attaccati alle pelvi, come un elastico. Col passare del tempo questo diventa sempre più pesante: nelle prime sedici settimane il peso dell'utero e del suo contenuto aumenta di dieci volte, passando da circa 100 grammi a un chilo. Puoi avvertire chiaramente l'aumento dell'utero e senti tirare sui legamenti che lo sostengono. Questo può causare **crampi e dolori** verso l'addome: è del tutto normale. Appena l'utero si adatta alla nuova condizione, tutto diventa più elastico e non sentirai più dolore. Se hai avuto un taglio cesario o altri interventi all'addome potresti provare dolori nella parte della cicatrice.

Non preoccuparti dei Kg in eccesso: facilitano la crescita del tuo bambino

Gli ormoni in gravidanza

- Un altro dei sintomi della gravidanza è il cambiamento che subisce **il seno**, soprattutto in funzione del bambino. Le ghiandole mammarie quando sei incinta sono attivate e stimolate, si dilatano i vasi sanguigni e al seno affluisce una maggiore quantità di sangue. Le ghiandole mammarie si gonfiano e si preparano per la fase molto importante di allattamento. Il seno è più grosso e sodo. I seni più piccoli crescono più velocemente. A causa della loro crescita i seni possono prudere per via della pelle che non riesce ad adeguarsi alla crescita e perchè il tessuto è molto teso. Per questo possono uscire delle smagliature. E' importante sostenere il seno con un buon reggiseno per mantenerlo sodo, altrimenti la tua pelle tenderà ad essere tesa e ad allungarsi.

Puoi notare come le vene bluastre si gonfiano, sono più vicine alla superficie della pelle. Resteranno così fino alla fine dell'allattamento. Per facilitare il bambino durante l'allattamento, i capezzoli si allungano e le areole crescono e diventano più scure. I pigmenti supplementari rendono la pelle più resistente e protetta contro la suzione vigorosa durante l'allattamento. Durante la gravidanza può fuoriuscire del latte dai capezzoli ed è del tutto normale. Possono comparire dei piccoli rigonfiamenti sull'areola, le cosiddette **ghiandole di Montgomery**, delle ghiandole che producono un grasso che mantiene morbida la pelle dei capezzoli e la protegge dai germi nocivi ed emanano un profumo particolare che permetterà al tuo bambino, grazie al suo olfatto, di riconoscere il tuo seno fra altri.



ARMANI JEANS



MURPHY'S LAW



GUESS
JEANS

Burberrys

FRED MELLO

D&G

POLO RALPH LAUREN

Calvin Klein



CAVALLI JEANS

www.patriziaguidi.it

PG
patrizia guidi
OUTLET

ABITUATI A RISPARMIARE

Abituatevi a spendere la metà anche con i nuovi arrivi autunnali, su tutto sconto del 50% dal prezzo di listino!!

Compra on line sul nostro sito

La maggior parte dei capi da noi venduti, provengono da:
aste, fallimenti, stock,
ed è per questo che a volte "quasi sempre" la qualità del prodotto supera di gran lunga la richiesta del prezzo, così garantendo un risparmio che può arrivare ad un 60% reale.

