

# Diventare madre: i primi cambiamenti

*Cosa accade al nostro corpo nel primo trimestre di gravidanza. I corretti stili di vita che alleviano i piccoli fastidi*

La scoperta di una gravidanza genera sempre **tanti sentimenti**, per lo più contrastanti tra loro: la gioia iniziale viene subito offuscata da mille preoccupazioni. Subito ci chiediamo "Sarò in grado di fare la mamma?", "Sono pronta?", ma soprattutto "E adesso, cosa devo fare? Come mi devo muovere?".

Molte di noi avvertono istintivamente di essere incinta ancor prima di fare il **test** di gravidanza, ma è difficile all'inizio distinguere i sintomi della gravidanza da quelli del ciclo mestruale.

Tra i più comuni vi sono: stanchezza, bisogno di andare spesso al bagno, seni dolenti e gonfi, gonfiore addominale, sbalzi d'umore.

**Queste sensazioni vengono provocate dal progesterone**, un ormone presente nel nostro corpo i cui livelli si innalzano durante la gravidanza per impedire alle ovaie di ovulare e per far sì che la gravidanza possa avviarsi in maniera ottimale. La spia più evidente è, ovviamente, l'assenza di ciclo mestruale: è a questo punto che si fa il test e si scopre la gravidanza.

Immagino già le vostre reazioni ed è normale che siate felici e spaventate allo stesso tempo, anche perché inizia a delinearsi l'idea che la vostra vita stia per cambiare, che qualcosa di magico e al tempo stesso strano stia per accadere al vostro corpo, che diventerete genitori, che la vostra vita non sarà più la stessa.

Ho parlato poco fa di un momento "magico" nella vostra vita e in quella della vostra coppia, ma è anche vero che ci saranno anche aspetti un po' meno "magici" e che, anzi, porteranno molte di voi, in maniera più o meno accentuata, a soffrire dei disturbi tipici di inizio gravidanza.

Innanzitutto **il vostro corpo si modificherà**, i seni aumenteranno di volume (e per questo avvertirete maggiore tensione) e cambierà la pigmentazione delle areole mammarie, che diventeranno più scure: la vulva diventerà più soffice; cambierà la percezione gustativa ed olfattiva (quante di voi si accorgono, con la gravidanza, di non poter più sentire determinati odori o non riuscire più a mangiare particolari alimenti?); il volume del sangue raddoppierà e aumenterà il lavoro di cuore e polmoni.

Inizierete a sentirvi **sempre più stanche**, a schiacciare pisolini sempre più frequenti, ad avvertire il bisogno di

urinare molto spesso e, probabilmente, nausea e vomito inizieranno a fare capolino nelle vostre giornate. Disturbi che potrebbero essere anche molto fastidiosi alle volte, ma, paradossalmente, sono tutti segnali che indicano una buona evoluzione della gravidanza: in altre parole, il mio corpo reagisce così al nuovo "ospite", il prodotto del concepimento. Intanto, il primo passo da fare è sicuramente **rivolgersi ad un professionista di fiducia**, ostetrica o ginecologo, così da programmare insieme tutti gli appuntamenti della gravidanza, meglio se entro la 10ª settimana di gravidanza. La gravidanza è un evento fisiologico, non una malattia, e per questo necessita di un'assistenza che viene definita ed esplicitata nelle Linee Guida della Gravidanza Fisiologica, un testo valido a livello Nazionale e che contiene raccomandazioni ed indirizzi da seguire per gli Operatori Sanitari che si occupano dell'assistenza alla gravidanza e che, ovviamente, è fruibile a tutti coloro che lo desiderino.

## ASSISTENZA ALLA GRAVIDANZA: IL PRIMO INCONTRO

Durante questo primo appuntamento verranno raccolte le notizie anamnestiche della storia personale e familiare, sia vostra che del papà del bambino, in modo tale da poter avere un quadro ben definito e ravvisare per tempo quelle condizioni particolari che meritano una più attenta sorveglianza in gravidanza.

Durante questo colloquio il Professionista sanitario (ostetrica o medico) vi darà informazioni sull'assistenza e sul sostegno in gravidanza, sui diritti di legge che tutelano la maternità e la paternità, sui corsi di accompagnamento alla nascita, sugli stili di vita e su come gestire i sintomi - disturbi più comuni.

A voi mamme misureremo peso e pressione arteriosa e proporremo alcuni esami specifici del primo trimestre di gravidanza.



## Diventare madre: I primi cambiamenti

L'ostetrica o il medico daranno anche informazioni sui test di screening o di diagnosi prenatale (non invasivi) dei quali la donna può usufruire per individuare il rischio di avere un feto affetto da alcune anomalie cromosomiche, quali la trisomia 21, o sindrome di Down, la trisomia 18 e la trisomia 13, come il **Test Combinato o Bi Test**.

Vengono altresì fornite informazioni sui test invasivi per la diagnosi prenatale, ossia **villocentesi** (nel primo trimestre) ed **amniocentesi** (nel secondo trimestre).

### RIMEDI "OSTETRICI"

Non dico mai alle mamme che la gravidanza sia una passeggiata, soprattutto nei primi mesi, che sono i più difficili e i più carichi di aspettative ed ansie (legate perlopiù alla minaccia di aborto spontaneo).

Ecco qualche piccolo prezioso consiglio per superare alla grande le prime 13 settimane di adattamento corporeo alla nuova piccola creatura che sta crescendo pian piano dentro di voi.

Intanto per quanto riguarda la **stanchezza**, cercate di vincerla, paradossalmente, non abbandonandovi ad essa ma sforzandovi di mantenere un'attività fisica costante (non pesante, mi raccomando, ma una mezzoretta/ tre quarti d'ora di passeggiata dolce non possono farvi altro che bene) e prendendovi più pause durante la giornata per schiacciare un pisolino.

La **tensione mammaria** la potrete alleviare utilizzando delle creme rinfrescanti o idratanti; possono servire ad attenuare un po' la sintomatologia.

Per quanto riguarda, invece, i disturbi "maggiori" del primo trimestre, **nausea e vomito**, potete aiutarvi consumando pasti frequenti e leggeri, e a metà mattina e metà pomeriggio potete mangiare un pacchetto di crackers, fette biscottate, biscotti secchi oppure un frutto.

Ricordatevi, appena scoprite di essere incinta, di assumere **acido folico**, importantissimo per ridurre la percentuale di difetti dello sviluppo del tubo neurale, che possono compromettere, anche in maniera molto grave, il corretto sviluppo embrionale.

### STILI DI VITA IN GRAVIDANZA

**Alimentazione** - Corretta norma, in gravidanza, è seguire un'alimentazione varia e ricca di frutta e verdura di stagione.

Sfatiamo, spero una volta per tutte, il mito che in gravidanza si debba "mangiare per due": non serve perché il vostro bambino prende tutti i nutrienti di cui necessita per crescere e tutto il resto, una volta esaurito il vostro fabbisogno, resta a voi sotto forma di chili superflui, che farete fatica, una volta nato il bambino, a smaltire; perciò, **si mangia "per uno"** e a chi vi dice il contrario chiedetegli di accompagnarvi in palestra dopo il parto, per smaltire i chili in più: forse eviterà di dirvelo ancora.

L'**igiene delle mani** è importante sempre, ma in gravidanza lo è ancor di più; è un mezzo di prevenzione ottimale contro tante infezioni che possono essere fastidiose o addirittura pericolose in questo primo trimestre di gestazione.

Per prevenire anche il rischio di contagio di infezioni quali listeriosi e salmonellosi, **è bene evitare** formaggi a pasta molle derivati da latte crudo e muffe, come camembert, brie e quelli con venature blu; patè, inclusi quelli di verdure; fegato e prodotti derivati; cibi pronti crudi o semicrudi; carne cruda o conservata, pesce crudo o affumicato, uova crude o poco cotte; frutti di mare crudi; pesce con alte concentrazioni di metil-mercurio, come tonno (il consumo deve essere limitato a non più di due scatolette di media grandezza o una bistecca di tonno a settimana) e pesce spada; latte crudo non pastorizzato.

Inoltre **chi è negativa alla toxoplasmosi** (cioè risulta non essere mai venuta in contatto con questa infezione) deve attuare altri accorgimenti:

- lavare con molta cura verdura (anche quelle imbustate) con bicarbonato di sodio o amuchina e sbucciare, quando possibile, la frutta, o lavarla (come per la verdura) perché i residui di eventuali pesticidi possono essere eliminati con un accurato lavaggio;

- lavare le mani prima, durante e dopo la preparazione di alcuni tipi di alimenti, per evitare il contagio attraverso il contatto con cibi crudi;

- non mangiare carne cruda o conservata (come prosciutto e insaccati, salame ecc.);

- se avete un gatto (serbatoio naturale dell'infezione) o un cane dovete prestare molta attenzione all'igiene delle mani dopo averli accarezzati o toccato terzicci potenzialmente infetto da feci del gatto (come la lettiera); in quest'ultimo caso è bene indossare anche un paio di guanti e dopo lavarsi le mani.

**Si raccomanda anche di evitare** dolcificanti artificiale, come aspartame, acesulfame-k, ecc.; di non eccedere nel consumo di zuccheri, non solo quelli contenuti nei dolci, ma anche nelle bevande (succhi di frutta, the, bibite varie) e nella frutta di stagione, sempre molto carica di fruttosio (a questo proposito vi ricordo che in gravidanza solo mele e pere possono essere consumate in grande quantità, mentre, per quanto riguarda tutti gli altri frutti, è bene mangiarne in moderate quantità. Anche troppo fruttosio potrebbe portare ad un aumento eccessivo di peso!).

Mi raccomando, mamme, di **mangiare carne** (ben cotta ovviamente): il suo consumo regolare favorisce un regolare apporto di proteine e ferro importantissimi sia per voi che il vostro bambino.

### LE DOMANDE E I DUBBI PIÙ FREQUENTI

E ora vediamo qualcuna delle domande che più spesso si fanno le future mamme.

**Posso bere caffè o the durante la gravidanza?** Sì, purché il consumo di caffè si limiti massimo a 3 caffè durante l'arco della giornata.

Anche il the e le bevande possono essere consumate in gravidanza, ma senza eccedere nelle quantità (come già spiegato in precedenza), perché un uso costante di sostanze eccitanti (caffaina, teina ecc.) possono avere, a lungo andare, effetti negativi sulla gravidanza.

**Posso bere alcolici?** No, in gravidanza va evitato il consumo di alcolici e superalcolici, ma io che non sono estremista per natura, vi dico che mezzo bicchiere di vino ogni tanto durante il pranzo o un assaggio di birra (durante una serata in compagnia) non si vietano a nessuno. Siete in gravidanza, ma non dovette mica scontare le pene capitali!

**Come devo comportarmi in caso di utilizzo di prodotti chimici quali detersivi, vernici, pesticidi, insetticidi per ambienti?** Non c'è divieto assoluto di utilizzo, ma è bene utilizzarli in locali areati e con adeguate protezioni (ad esempio guanti, mascherina).

Per quanto riguarda i pesticidi utilizzati per orti e giardini, bisognerebbe cercare di evitarne l'utilizzo durante la gravidanza. Se, quando si usano questi prodotti, si avvertono disturbi, è consigliabile interrompere il lavoro e rivolgersi al proprio medico o alla propria ostetrica di fiducia.

**Posso usare insetticidi e repellenti?** Per evitare punture di insetto la cosa migliore è utilizzare zanzariere e indossare abiti chiari e leggeri ma coprenti.

**Posso fumare?** Durante la gravidanza non fumare sarebbe la scelta più sicura; qualora non si riuscisse proprio a farne a meno, il consiglio è quello di ridurre quanto più possibile il numero di sigarette.

Il fumo aumenta il rischio di basso peso alla nascita, aborto spontaneo e parto prematuro, inoltre potrebbe aumentare il rischio per il bambino di sviluppare asma dopo la nascita. Andrebbe evitato anche il fumo passivo, quello aspirato in un ambiente in cui è presente un fumatore, perché comporta rischi simili a quelli del fumo attivo.

**E rispetto all'uso di sostanze stupefacenti e di cannabis?** Su questo tema non sono molto elastica, quindi vi dico che l'uso va evitato.

**Posso usare farmaci in gravidanza?** Sebbene ci siano pochi farmaci propriamente "da evitare" in gravidanza, io ne consiglio l'assunzione sempre sotto indicazione medica oppure ostetrica e di evitare di auto-curarvi; potreste fare tutt'altro che bene.

Inoltre raccomando di tenere in considerazione possibili "alternative" non farmacologiche in gravidanza, tipo fare spuntini veloci in caso di nausea e vomito, andare a camminare per combattere la stanchezza, riposare un po' di più e bere molti liquidi; in merito alle cosiddette "terapie naturali", tipo omeopatia o erbe, mi sento di consigliarvi di non assumerle "ad occhi chiusi", perché alcune volte non presentano dati sufficienti a comprovare la loro sicurezza in gravidanza. Anche in questo caso, quindi, consigliatevi prima con l'ostetrica o il medico.

**Posso fare attività fisica?** Ho già detto in precedenza che è permesso fare movimento in gravidanza, purché sia un'attività fisica dolce e non comporti rischi di cadute, traumi addominali e notevole sforzo fisico. Devo andare dal dentista, che rischi ci sono? Generalmente le cure odontoiatriche e l'uso di anestetici locali in gravidanza non sono pericolosi; l'importante è che informiate il dentista di essere in gravidanza e la settimana di gravidanza, in modo tale da garantirvi i trattamenti sanitari adeguati.

**Posso viaggiare?** Certo, potete viaggiare, purché vi ricordiate di alzarvi spesso, per camminare, favorire la circolazione e fare pipì.

Se dovete andare in una località particolare, ricordatevi di contattare l'ufficio igiene del vostro territorio per informarvi su vaccini ed eventuali profilassi prima di partire.

In automobile ricordatevi di usare le cinture di sicurezza, da posizionare sopra o sotto il pancione, non sopra, mi raccomando!

**In aereo.** Le donne in gravidanza possono viaggiare in aereo, ma dipende dalla compagnia aerea. Generalmente richiedono un certificato medico per permettere alla donna di viaggiare, ma, nella quasi totalità dei casi, non accettano più gravidanze oltre la 36° settimana di gestazione.

**N.B.** Ricordatevi che viaggiare in aereo potrebbe aumentare il rischio di trombosi venosa.

**Posso avere rapporti sessuali?** Non è controindicato, anzi, non c'è nessuna prova scientifica che dimostri effetti collaterali dell'attività sessuale, a parte condizioni nelle quali va evitata, come la minaccia d'aborto o di parto pretermine.

Ovviamente affidatevi, come sempre, alla vostra ostetrica o medico di riferimento per avere rassicurazioni in merito.

In breve e per grandi linee ho esposto il primo approccio alla gravidanza fisiologica durante il primo trimestre. Nei prossimi numeri di "Vita in Coppia" proseguiremo con il secondo e il terzo trimestre.

Continuate a seguire la pagina facebook "Ostetri-Cuore", con link e articoli interessanti in continua evoluzione.