



**Cosa accade al nostro corpo nel
I piccoli fastidi si attenuano e il**

DIVENTARE MADRE:

**il corpo si
trasforma**

**secondo trimestre di gravidanza.
vostro bimbo inizia a farsi sentire**

di Rosapia Davenia
Ostetrica

nizia con il secondo trimestre il periodo più bello ed emozionante della gravidanza, durante il quale comincerete davvero a sentire ed osservare il vostro corpo che cambia e il vostro bambino crescere.

Innanzitutto, i disturbi tipici del primo trimestre inizieranno ad attenuarsi (primi fra tutti nausea e vomito); potreste iniziare ad osservare un aumento della pigmentazione cutanea su tutto il corpo, talvolta più evidente sul viso (cloasma gravidico o maschera della gravidanza), su capezzoli e areole mammarie.

Inizierete a prendere peso in maniera più evidente. Infatti è bene prestare attenzione all'alimentazione, osservando una dieta varia e distribuita in cinque piccoli pasti nell'arco della giornata; state attente, però, a non abusare di sale, zucchero (anche quelli contenuti nella frutta di stagione vanno tenuti sotto controllo), ad evitare fritti e dolci. E, in ultimo, occhio a pane e pasta.

Anche il vostro fisico subirà cambiamenti: la pancia inizierà ad essere più evidente, muscoli e legamenti si rilasseranno, il vostro bimbo crescerà e inizierà a farsi sentire! Dapprima lo avvertirete in maniera molto delicata (come un tocco leggerissimo di una mano che sfiora la pelle), poi, col passare delle settimane, sempre più intensamente, tanto da iniziare ad identificarsi già dalla vita intrauterina. Più questo bimbo crescerà, più vi accorgerete che è un individuo con caratteristiche e prerogative ben definite, autonomo ma legato a voi a livello sensoriale: "ascolterà" ogni vostro stato d'animo, ne sarà pervaso, vi sosterrà e nel contempo vi comunicherà i suoi sentimenti, apprenderà suoni, sapori e stimoli tattili.

Moderne ricerche scientifiche nel campo della psicologia e sensorialità fetale hanno evidenziato l'importanza della comunicazione tra mamma e bambino già dalle primissime settimane di gravidanza, dialogo dal quale non è escluso il papà. Il padre, anzi, ne è parte integrante e fondamentale per garantire una compartecipazione della coppia che diventa famiglia con questo bimbo che sta per nascere e favorirne un ottimale sviluppo cognitivo già nella vita extrauterina.

È questo il momento migliore per comunicare al partner le vostre paure, ansie e le preoccupazioni legate ad un progetto di vita insieme che si concretizza con la venuta al mondo di un nuovo essere umano, esponendo e condividendo, anche con il vostro piccolo bimbo, le emozioni legate alle trasformazioni di questo periodo.

ASSISTENZA ALLA GRAVIDANZA NEL 2° TRIMESTRE

Anche in queste settimane proseguiranno, ovviamente, i controlli mensili con la vostra ostetrica o con il ginecologo di fiducia:

- ad ogni visita si controllerà la pressione arteriosa e l'aumento ponderale;
- se avete un'età maggiore di 35 anni vi verrà proposto un esame invasivo di diagnosi prenatale, l'amniocentesi (che consiste nel prelevare un campione di liquido amniotico per lo studio dei cromosomi del vostro bimbo);
- vi verrà proposta un'ecografia, detta "morfologica", per la diagnosi di eventuali anomalie fetali, da eseguire fra la 19° e la 21° settimana di gravidanza;
- ripeterete gli esami del sangue, con particolare attenzione a quelli per rosolia e toxoplasmosi (se non ne siete mai venute in contatto);
- se siete in una categoria a rischio per il diabete, verrà proposto un esame del sangue specifico, la cosiddetta "curva da carico di glucosio";
- se i livelli di emoglobina nel sangue scendono al di sotto di 10,5g/100ml, potrebbe esservi proposta una terapia per farne aumentare i valori plasmatici;
- dalla 24° settimana di gravidanza la buona crescita fetale verrà rilevata attraverso una valutazione dell'aumento della dimensione dell'utero (misurazione della distanza sinfisi pubica-fondo uterino, con un metro a nastro);
- vi verranno, inoltre, fornite informazioni sui corsi di accompagnamento alla nascita, sul loro svolgimento e modalità di iscrizione.

Per ultimo, ma non perché sia poco importante, vorrei farvi porre l'attenzione su un complesso di muscoli e legamenti che si estendono dal cosiddetto "monte di Venere", o sinfisi pubica, al retto, deputati al sostegno del bacino, dei visceri addominali (compreso utero ed ovaie) e del nostro corpo, centro del nostro essere e benessere psico-fisico ed emotivo: il pavimento pelvico o perineo. Sarebbe necessario conoscerlo e potenziarlo molto prima della gravidanza, ma siccome, per la gran parte della nostra esistenza, il perineo rimane un "perfetto sconosciuto", esiliato nei più profondi confini del nostro corpo, lo lasciamo da parte e permettiamo che gli eventi della nostra vita, come gravidanza e parto, ma potrei citarne molti altri, sconvolgano l'equilibrio di questa parte anatomica e, conseguentemente, di tutto il nostro equilibrio interiore.

Ecco perché, personalmente, credo che, soprattutto in gravidanza, ricordarvi che il perineo esiste e deve essere allenato costantemente sia uno dei punti dai quali non si può prescindere per avere una gravidanza ed un parto positivi.

In conclusione vi ricordo il mio indirizzo di posta elettronica, rosapia84@yahoo.it, per qualsiasi chiarimento o riflessione e la mia pagina Facebook, OstetriCuore, dove potrete vedere articoli, link e suggerimenti interessanti per la gravidanza e oltre!