

## Esami e visite necessari

Già in occasione della prima visita ginecologica il medico prescriverà alla futura mamma una serie di esami del sangue e delle urine per accertare:

- ▶ il gruppo sanguigno e il fattore Rh;
- ▶ l'immunizzazione a malattie infettive come epatite, toxoplasmosi e rosolia oltre a sifilide, citomegalovirus e Hiv (gli esami per sifilide e Hiv non sono indispensabili, ma consigliati);
- ▶ il tasso di emoglobina e il numero degli elementi figurati;
- ▶ il tasso glicemico.

Le visite ginecologiche e alcuni di questi esami di laboratorio devono essere ripetuti ogni 4-6 settimane circa per tutta la durata della gravidanza.

Se sono presenti problemi particolari, per esempio dolori addominali o un utero troppo grosso rispetto al periodo ipotizzato di gravidanza, il ginecologo prescriverà anche un'ecografia, per accertare l'eventuale presenza di una gravidanza extrauterina (possibile causa dei dolori addominali) o gemellare (possibile causa dell'eccessivo sviluppo uterino riscontrato alla palpazione).



## Inizia il rapporto con il piccolo

Quando si è in attesa di un bimbo ci si sente ripetere in continuazione di evitare stress ed emozioni negative perché si riflettono sul bambino. È una giusta precauzione: basta pensare che gli stati d'animo producono sostanze (ormoni, neurotrasmettitori) che circolano all'interno dell'organismo, attraverso il sangue soprattutto, e raggiungono il feto.

Questo non significa che bisogna isolarsi dalla realtà o rifugiarsi in una sorta di impassibilità emotiva. Se è vero che la società moderna ci sottopone a un'infinità di stimoli negativi, è anche vero che l'umanità è sopravvissuta a periodi nei quali la vita di una donna incinta era molto più difficile di oggi. La cosa giusta è unire prudenza e spontaneità, vivere secondo le proprie inclinazioni e consuetudini e contemporaneamente migliorarle per gettare le basi di una vita futura più serena e sana per sé e per il proprio bambino.

## Sapere ciò che accade

Per vivere in modo armonioso e consapevole i primi mesi di gravidanza è utile anche riconoscere i cambiamenti del proprio corpo.

La pancia non si vede ancora, ma intorno alla fine del secondo mese l'utero supera l'osso pubico, e da questo momento è possibile seguire la sua crescita.

La sera, sdraiata a letto, premendo la zona subito sopra il pube con le dita di entrambe le mani, con un po' di pazienza si riuscirà a localizzare il contorno del fondo dell'utero (che corrisponde alla parte che sta in alto, mentre quella che termina nel canale vaginale è detta 'collo'). È questo uno dei tanti modi per mettersi, per così dire, in contatto con la propria

gravidanza. A volte, infatti, capita che ci si senta più oggetto che soggetto di questa esperienza e di tutto ciò che accade, ed è una sensazione frustrante.

Essere consapevoli aiuta, ed è ciò che più conta, a individuare in anticipo ogni possibile problema e a seguire passo passo l'evolversi della gestazione. Con l'utero cresce anche il feto, e molto in fretta! All'inizio del secondo mese di gravidanza è ancora un embrione, ma ha già avviato lo sviluppo del cervello e del sistema nervoso, e subito dopo il suo organismo in 'costruzione' sarà alle prese con il cuore e la rete dei vasi sanguigni.

Alla settima settimana non è più un embrione, ma un feto, il che significa che gli organi principali sono già formati e sono possibili le prime percezioni sensoriali.

## I piccoli disturbi

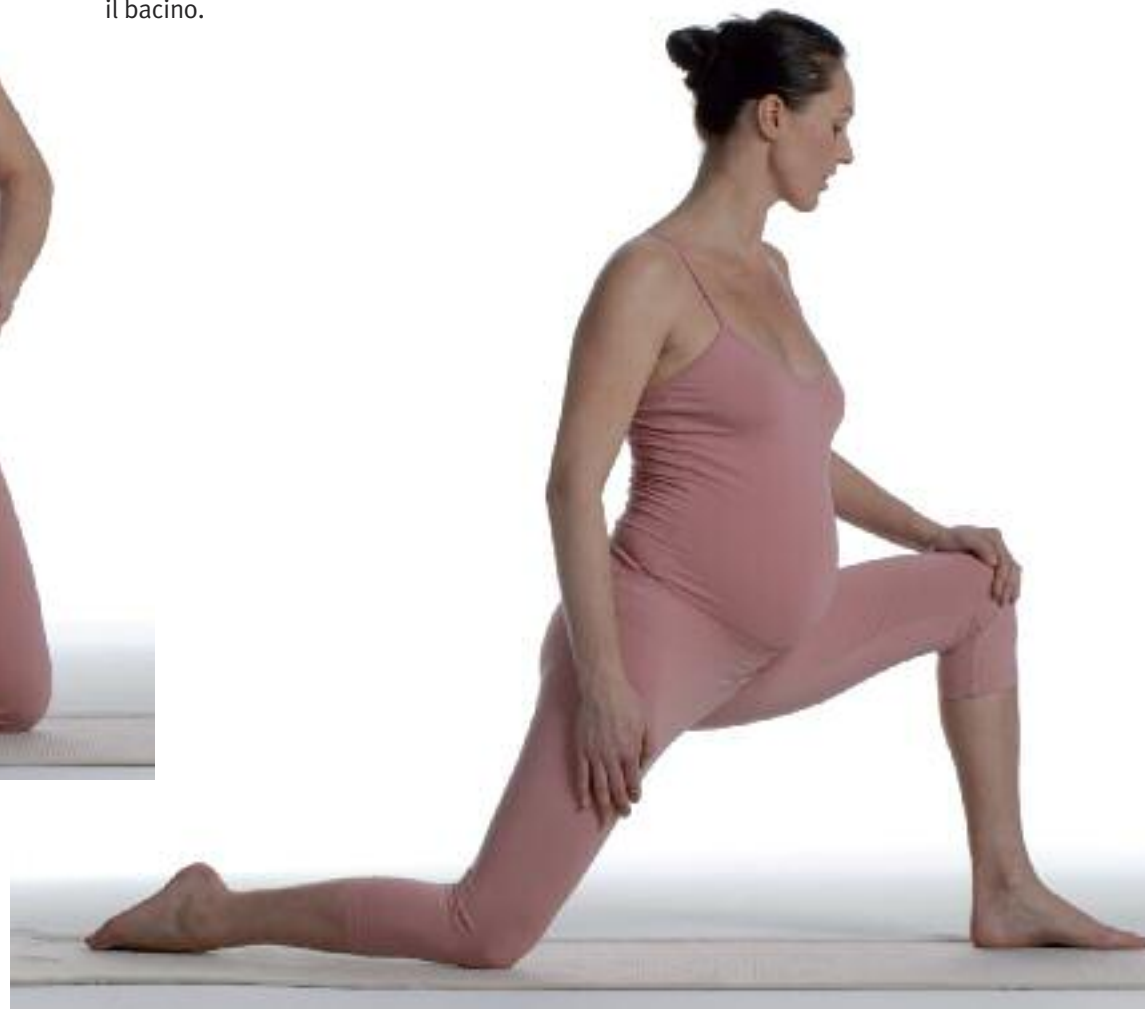
Disturbi tipici di questo periodo sono i dolori al seno, la nausea, il vomito, le perdite vaginali. In pratica quelli che vengono considerati i segnali per eccellenza di una gravidanza. Questi sintomi non si presentano a tutte le donne e non in tutte le gravidanze di una stessa donna e, almeno nella maggior parte dei casi, il benessere generale è così profondo e diffuso da farli passare in secondo piano.

Non è comunque il caso di sopportare questi fastidi senza far nulla; il fatto che siano considerati parte integrante della gestazione serve a viverli con serenità e senza apprensione, ma è sempre possibile eliminarli o ridurli con semplici accorgimenti e con l'aiuto di rimedi naturali.

Al contrario degli altri disturbi, che vanno combattuti, la sonnolenza va invece assecon-



**In ginocchio**  
Alzati sulle ginocchia  
e fai ruotare lentamente  
il bacino.



**In piedi**  
Alzati in piedi.  
Con i piedi paralleli  
e i talloni a terra,  
fai ruotare con  
scioltezza il bacino.

