

# GRAVIDANZA

indicazioni pratiche per vivere serenamente la dolce attesa



**Dott.ssa Lucia Maragno**  
Medico Chirurgo Specialista in Ginecologia  
Ostetricia e Infertilità di coppia



La gravidanza è una condizione  
naturale del corpo femminile.

Molti dei cambiamenti che noterete  
sono del tutto normali,  
anche se possono sembrarvi insoliti.

Ecco alcuni suggerimenti  
per affrontare con serenità  
i sintomi più comuni e  
sapere quando è  
il caso di contattarmi.



## Prime settimane di gravidanza, è **NORMALE**:

SITUAZIONE	PERCHÉ SUCCUDE	COSA PUOI FARE
<b>Giramenti di testa o vista offuscata</b>	Solitamente causati da pressione bassa	Alzati lentamente da sdraiata o seduta; evita ambienti troppo caldi o freddi; non restare ferma troppo a lungo
<b>Difficoltà digestive, nausea o bruciore</b>	Cambiamenti ormonali e rallentamento della digestione	Fai piccoli spuntini (cracker, frutta, grissini); riduci le quantità ai pasti principali; non sdraiarti subito dopo mangiato
<b>Stitichezza</b>	Frequente in gravidanza	Mangia frutta (pere, kiwi, prugne), verdure a foglia larga, yogurt o semi di lino e bevi almeno 1 litro d'acqua al giorno
<b>Stanchezza generale</b>	Ormoni della gravidanza	Riposati quando puoi; non è un segno di malattia
<b>Strie scure sulla pancia o cambiamenti al seno</b>	Modificazioni fisiologiche della pelle	Non richiedono trattamenti
<b>Minzione frequente</b>	Effetto degli ormoni	Normale, se non accompagnata da dolore o bruciore
<b>Fiatone o battito accelerato</b>	Cambiamenti del volume sanguigno	Ascolta il tuo corpo e riposati
<b>Non sentire ancora il bambino</b>	Normale fino alla 20ª settimana (o anche oltre)	Non preoccuparti
<b>Perdite vaginali bianche e non maleodoranti</b>	Maggiore secrezione vaginale	Normale se non associate a fastidi

## Prime settimane di gravidanza, **NON E' NORMALE**:



- **Avere perdite di sangue simili al ciclo mestruale:** contattami al più presto.

## Prime settimane di gravidanza, è NORMALE:

SITUAZIONE	PERCHÉ SUCCUDE	COSA PUOI FARE
<b>Stanchezza accentuata</b>	Peso, anemia	Valuta con il medico la necessità di integrare ferro
<b>Ansia, irritabilità, insonnia</b>	Preparazione psicologica al parto	Prenditi momenti di relax e tranquillità
<b>Gonfiore alle gambe</b>	Ritenzione o caldo	Tieni le gambe sollevate, bagna con acqua fresca, muovi i piedi. In casi selezionati: calze antitrombosi
<b>Formicolii alle mani</b>	Compressione nervosa (tunnel carpale gravidico)	Solleva il braccio interessato
<b>Contrazioni leggere e irregolari</b>	Preparazione dell'utero	Riposa; se regolari e ogni 3 minuti valuta l'ospedale
<b>Movimenti fetali ridotti</b>	Verso il termine è normale una leggera riduzione	Se non migliorano, sdraiati sul fianco sinistro, assumi zucchero facilmente assimilabile e valuta con la ginecologa

## Ultime settimane di gravidanza, NON E' NORMALE:



- **Aumento di peso improvviso (1-2 kg in pochi giorni):** controlla la pressione (non deve superare 130/90!)
- **Vomito ricorrente, dolore allo stomaco, "luccichii" o "mosche" davanti agli occhi:** potrebbero indicare un problema di pressione. **Avvisami subito.**
- **Pressione alta:** contattami tempestivamente.
- **Dolori addominali anomali** contattami tempestivamente.
- **Febbre**
- **Assenza di movimenti fetali**
- **Perdite vaginali anomale**

## Preparazione al parto:

- **Per i corsi preparto:** contatta l'ospedale dove intendi partorire intorno alla 21<sup>a</sup>-22<sup>a</sup> settimana.
- **Prenota il vaccino antipertosse**
- **Prenota la visita per la partoanalgesia**



## Consigli generali per una gravidanza sana:

- Prediligi l'assunzione di legumi, frutta e verdura
- Scegli preferibilmente carni bianche, ma senza eliminare del tutto le rosse.
- Aumenta moderatamente il consumo di latte e formaggi per il fabbisogno di calcio.
- Prenota una visita dal dentista: è frequente un aumento della sensibilità gengivale.
- Fai attività fisica moderata: piscina, camminate o ginnastica dolce.  
L'obiettivo è mantenere tono muscolare, non affaticarsi!
- In caso di febbre puoi assumere paracetamolo (se non sei allergica).  
Per gli antibiotici, chiedi sempre a me.
- Fino all'esito degli esami per la toxoplasmosi:

**✘ Evita carne cruda o poco cotta (grigliate, carpaccio, roast beef).**

**✘ Evita insaccati (consentito solo il prosciutto cotto e mortadella).**

**✘ Lava accuratamente frutta e verdura.**

**✘ Se hai gatti: fai in modo che la lettiera per gatti venga pulita da qualcun'altro**

- Evita posti molto affollati
- Se lavori nell'orto, usa guanti e lavati bene le mani.
- Se hai dubbi su test prenatali, visite o ecografie, parlane con me.

## Ultimi consigli:

- **Richiedi il certificato di maternità obbligatorio.**
- **Se vuoi viaggiare:**
  - Preferisci il treno all'auto.
  - In auto, fai pause ogni ora e muovi spesso le gambe.
  - Per l'aereo, controlla le politiche della compagnia aerea.
- **Perdita di liquido amniotico**  
Anche se solo sospetta, va sempre valutata in ospedale.
- **Perdita del tappo mucoso**  
Non è un segno certo di inizio travaglio.
- **Contrazioni regolari ogni 3 minuti, durano 40-60 secondi**
  - Se è la prima gravidanza: recati in ospedale dopo circa 2 ore.
  - Se hai già partorito o hai tampone positivo allo streptococco: vai prima.
  - Un bagno caldo può aiutare a gestire il dolore iniziale.
- **Prenota il monitoraggio a termine**
- **Prenota il colloquio con l'anestesista per l'anestesia peridurale.**



Se hai domande  
o dubbi, scrivili e  
portali con te  
al prossimo  
incontro.

Sono qui  
per  
accompagnarti  
passo dopo passo.



**Dott.ssa Lucia Maragno**

Medico Chirurgo Specialista in:  
Ginecologia  
Ostetricia  
Infertilità di coppia

[luciamaragno.it](http://luciamaragno.it)