

# GRAVIDANZA

## UNA GUIDA INFOGRAFICA

## AVVERTENZA

Non esiste una gravidanza uguale all'altra, perché ogni donna è unica. I consigli forniti nel libro sono di carattere generale, e non possono quindi essere applicati in tutti i casi.

È stato fatto ogni sforzo per verificare che le informazioni contenute nel libro fossero affidabili e aggiornate rispetto alla data di pubblicazione. L'autrice e l'editore declinano ogni responsabilità per eventuali danni causati da un uso improprio o da un'errata interpretazione delle affermazioni ivi presenti, così come per eventuali problemi di salute o perdite finanziarie o di altro tipo subiti da terzi che abbiano agito in base alle indicazioni del testo.

Le opinioni e i suggerimenti forniti nel libro non devono in alcun modo sostituire il parere di un medico. Se avete dubbi o preoccupazioni sulla salute vostra o del vostro bambino, non esitate a contattare un professionista del settore sanitario.

## SOMMARIO

Introduzione.....	9
<b>I. RIMANERE INCINTE.....</b>	<b>11</b>
Concepimento: Ovociti.....	12
Concepimento: Spermatozoi.....	14
Come avere spermatozoi in perfetta salute.....	16
Dati statistici sul concepimento.....	18
Problemi di fertilità: Infertilità.....	22
Problemi di fertilità: Soluzioni all'infertilità.....	24
Problemi di fertilità: Fecondazione in vitro.....	25
Problemi di fertilità: Aborto spontaneo.....	26
Aumentare le chance: Che cosa può fare l'uomo.....	28
Aumentare le chance: Che cosa l'uomo deve evitare.....	29
Che cosa fare con il proprio partner.....	30
Aumentare le chance: Sesso.....	31
Preparare il corpo: Salute generale.....	32
Aumentare le chance: Attività fisica.....	34
Indice di massa corporea.....	36
Aumentare le chance: Cambiamenti nello stile di vita.....	38
Aumentare le chance: Evitare potenziali pericoli.....	40
Aumentare le chance: Dieta.....	42
Aumentare le chance: Acido folico.....	44
Aumentare le chance: Calcio e acidi grassi.....	46
Alimenti che favoriscono la fertilità maschile.....	47

## II. ESSERE INCINTE.....49

Dall'ovulo all'embrione.....	50
Luoghi comuni sulla gravidanza.....	52
Nausea mattutina.....	56
Nausea mattutina: Prevenzione e rimedi.....	58
Crescita del bambino: 4 settimane.....	60
Primi sintomi di gravidanza.....	62
Cambiamenti nel corpo: Cambiamenti fisici.....	64
Cambiamenti nel corpo: Ormoni.....	65
Crescita del bambino: 8 settimane.....	66
Cambiamenti nel corpo: Pelle.....	68
Cambiamenti emotivi.....	69
Comunicare la notizia.....	70
Che cosa indossare.....	71

## III. ALIMENTAZIONE.....72

Mangiare sano.....	74
Il giusto peso.....	75
Crescita del bambino: 12 settimane.....	76
Dati sull'alimentazione.....	78
Superfood in gravidanza.....	79
Macronutrienti: Essenziali per l'energia.....	80
Micronutrienti: Vitamine.....	82
Minerali indispensabili.....	84
Spuntini sani.....	86
Problemi di salute legati all'alimentazione.....	88
Sicurezza alimentare.....	90
Che cosa evitare o limitare.....	92
Crescita del bambino: 16 settimane.....	94
Voglie comuni.....	96
Voglie strane.....	97
La placenta.....	98

## IV. BENESSERE.....101

Attività fisica in gravidanza.....	102
Attività da evitare in gravidanza.....	104
Crescita del bambino: 20 settimane.....	106
Yoga in gravidanza.....	108
Test di screening: Per il bambino.....	112
Test di screening: Per voi.....	116
Il sonno in gravidanza.....	118
Il sesso in gravidanza.....	120
I costi economici della gravidanza.....	122
Crescita del bambino: 24 settimane.....	124
Lavoro e carriera.....	126
Malessere nell'ultima fase della gravidanza.....	128
Viaggiare in gravidanza.....	130
Quando viaggiare.....	132
Lista delle cose da controllare.....	133
Crescita del bambino: 28 settimane.....	134
Metodi di rilassamento.....	136

## V. FASI FINALI.....138

Preparativi delle ultime settimane.....	140
Preparare la nursery.....	141
Crescita del bambino: 32 settimane.....	142
Cosa mettere nella valigia per l'ospedale.....	144
Segnali di travaglio imminente.....	146
Crescita del bambino: 36 settimane.....	148
Se avete superato il termine.....	150
Induzione.....	151
Parto in casa.....	152
Il parto in ospedale.....	154
Crescita del bambino: 40 settimane.....	156
Taglio cesareo.....	158

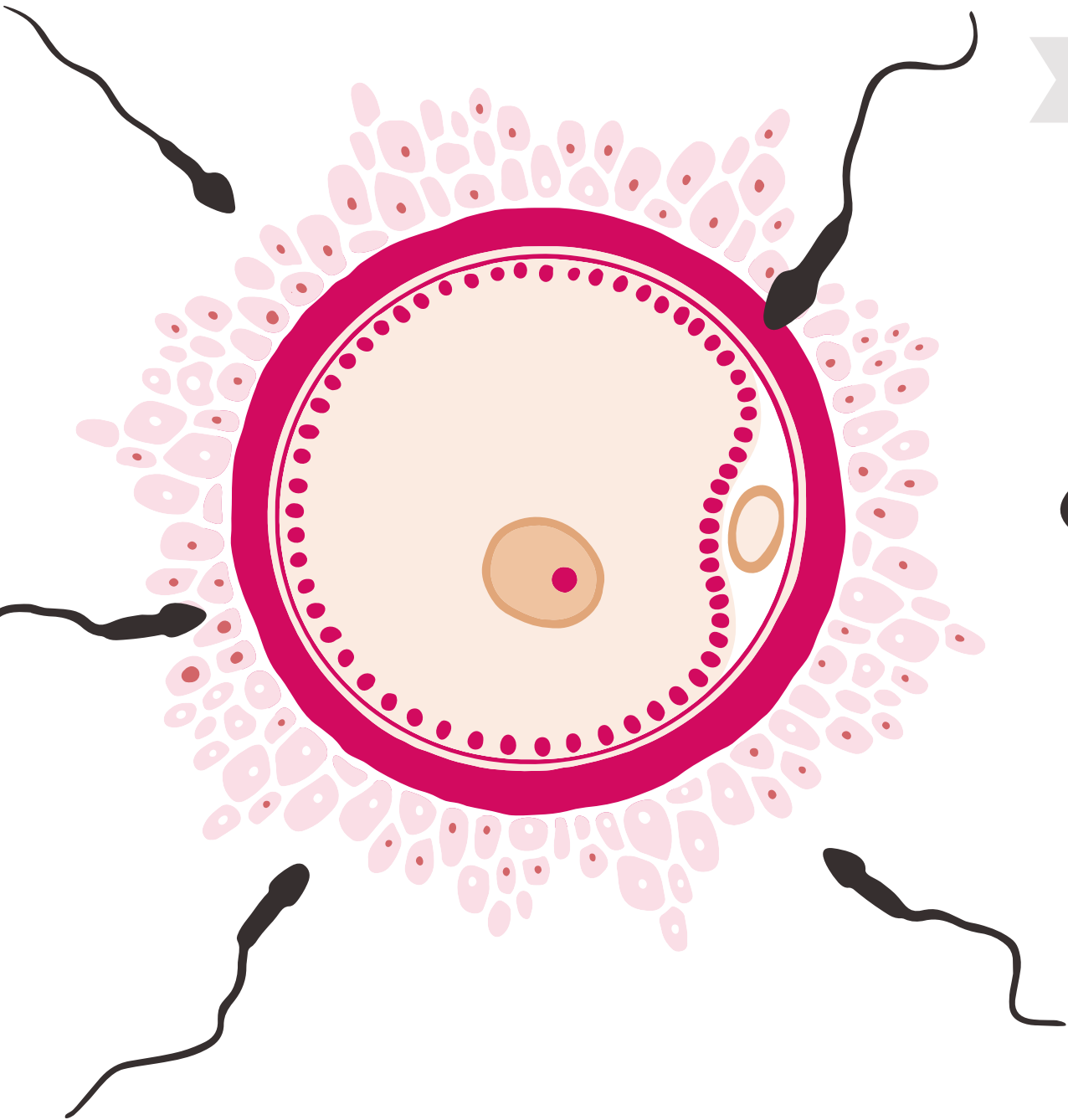
Dati statistici sul taglio cesareo.....	160
Analgesia: Tecniche non invasive.....	162
Analgesia medica.....	164
Il primo stadio del travaglio.....	166
La dilatazione.....	167
Il secondo stadio del travaglio.....	168
Il terzo stadio del travaglio.....	169
Problemi comuni nel travaglio.....	170
Parto in acqua.....	172
Famiglia: Qualche dato.....	174
Stime sulle nascite a livello globale.....	176
Dati statistici sulla natalità mondiale .....	178
Nascite multiple.....	180
Glossario.....	183
Nota sulle fonti.....	189
Attribuzioni delle immagini.....	190

## INTRODUZIONE

La gravidanza è talvolta fonte di enormi preoccupazioni per i futuri genitori. Ma non temete. I capitoli che seguono sapranno accompagnarvi dall'inizio alla fine in questo meraviglioso viaggio, e in una maniera semplice e inedita.

Ogni capitolo è stato appositamente studiato per fornirvi un mix equilibrato di consigli fondamentali e sfiziose note di colore. Dalle nozioni basilari sulla fertilità e sul concepimento fino al miracolo della nascita, questo volume colorato e creativo, basato su dati recenti e sull'esperienza concreta di altre donne, sarà il vostro fedele compagno di avventura.

Che siate una primipara, un papà curioso o stiate semplicemente cercando una fonte attendibile di informazioni e consigli da dispensare ad altri, nelle pagine seguenti troverete una gran quantità di suggerimenti utili e interessanti.



I

# RIMANERE INCINTE

## INTRODUZIONE

La decisione di avere un bambino è di quelle che cambiano la vita. Ci sono coppie che scoprono di aspettare un figlio dopo il primo tentativo, mentre altre dovranno tribolare anni prima di riuscirci. Se volete che il vostro viaggio verso la genitorialità parta subito con le migliori prospettive di successo, sono molti i cambiamenti che potete attuare nel vostro stile di vita. In questo capitolo, troverete una guida a tutto ciò che potete fare, sia individualmente sia come coppia, per potenziare la fertilità e, di conseguenza, ottimizzare le vostre chance di concepimento e di una gravidanza sana.

# CONCEPIMENTO: OVOCITI

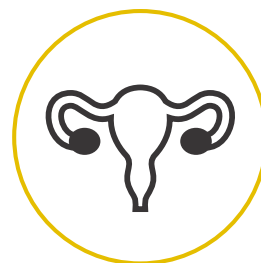
Entro la dodicesima settimana di vita intrauterina, il feto femminile ha già prodotto tutti gli ovociti di cui in seguito disporrà per il resto della vita. Gli ovociti immaturi rimangono quiescenti all'interno delle ovaie fino alla pubertà, quando inizieranno a essere rilasciati (di solito, una volta al mese) da un follicolo nella tuba di Falloppio.



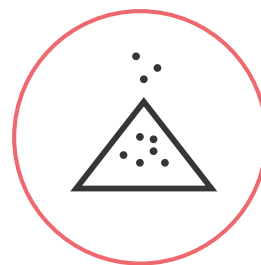
Le donne nascono con tutti gli ovociti di cui disporranno per il resto della vita (2 milioni circa).



Al raggiungimento della pubertà, soltanto 300.000-400.000 ovociti verranno rilasciati. Un migliaio morirà durante ciascun ciclo mestruale. A quarant'anni, una donna avrà solo 60.000 ovociti circa.



In genere, nell'arco della vita di una donna, gli ovociti maturi liberati dalle ovaie sono circa 400-500.



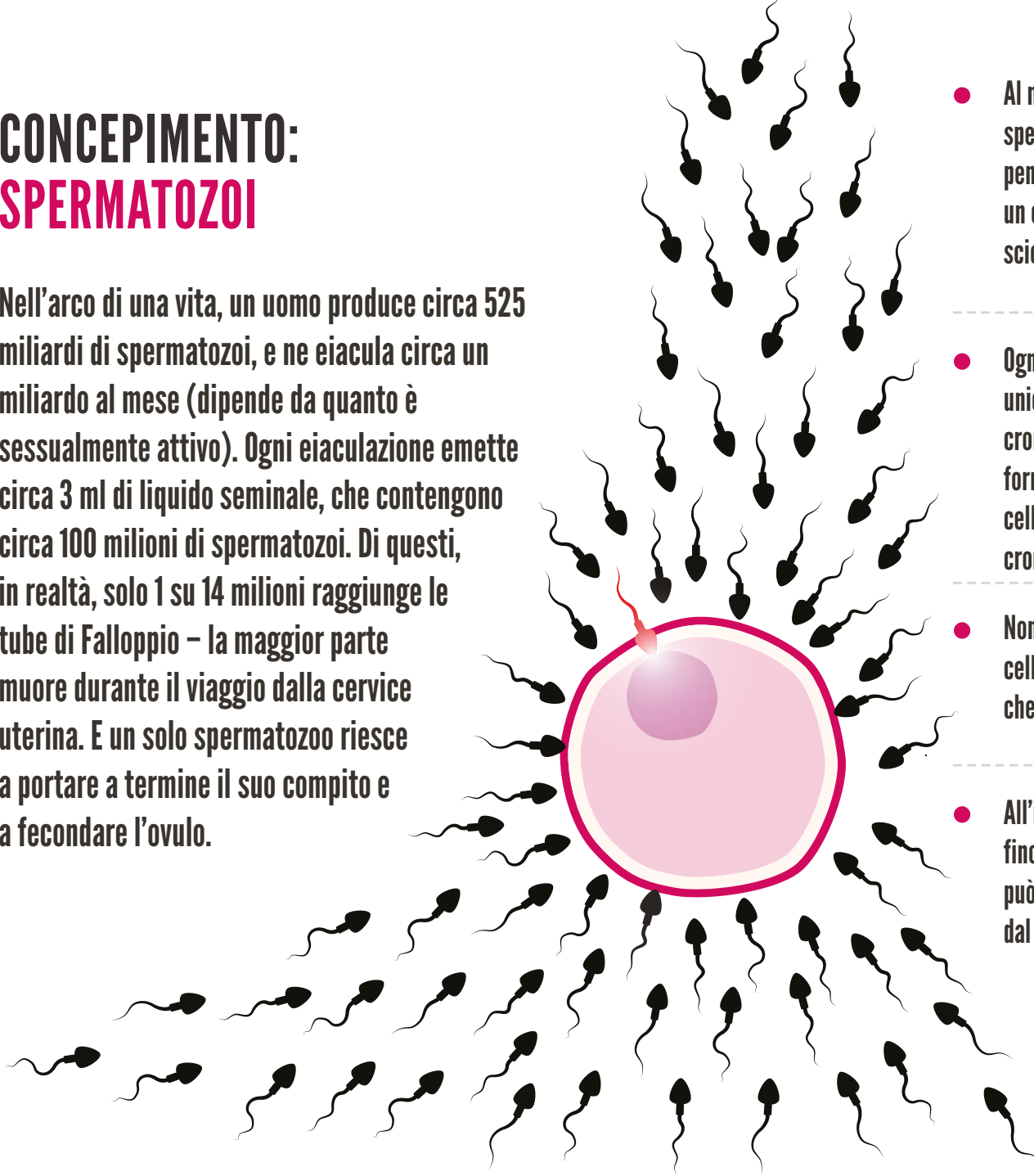
Un ovocita ha le dimensioni di un granello di sabbia (1,2 mm circa) ed è quindi visibile a occhio nudo.



L'ovocita maturo sopravvive per 12-24 ore, prima di essere espulso con la mestruazione.

# CONCEPIMENTO: SPERMATOZOI

Nell'arco di una vita, un uomo produce circa 525 miliardi di spermatozoi, e ne eiacula circa un miliardo al mese (dipende da quanto è sessualmente attivo). Ogni eiaculazione emette circa 3 ml di liquido seminale, che contengono circa 100 milioni di spermatozoi. Di questi, in realtà, solo 1 su 14 milioni raggiunge le tube di Falloppio – la maggior parte muore durante il viaggio dalla cervice uterina. E un solo spermatozoo riesce a portare a termine il suo compito e a fecondare l'ovulo.



- Al momento della fecondazione, la coda dello spermatozoo si stacca e soltanto la testa penetra nell'ovulo. In questa fase, viene prodotto un enzima, detto acrosoma, che serve a sciogliere la parete esterna dell'ovulo.
- Ogni spermatozoo è provvisto di un codice genetico, unico e irripetibile, in cui sono contenuti i 23 cromosomi che, uniti a quelli della madre, portano alla formazione dello zigote (l'ovulo fecondato), una cellula con 46 cromosomi. La combinazione di questi cromosomi è unica e casuale.
- Non appena uno spermatozoo penetra nell'ovulo (o cellula uovo), quest'ultimo secerne una membrana che impedisce l'ingresso di altri spermatozoi.
- All'interno dell'utero, lo spermatozoo sopravvive fino a 5 giorni; ciò significa che il concepimento può avvenire anche a diversi giorni di distanza dal rapporto sessuale.

# AUMENTARE LE CHANCE: DIETA

Siete ciò che mangiate. Dunque, se volete avere un fisico sano, pronto a crescere una nuova vita, è fondamentale che prestiate attenzione a quello che mangiate e bevete. Mantenere un peso sano grazie a dieta ed esercizio fisico non solo aumenterà le vostre chance di rimanere incinte, ma garantirà anche che il vostro bimbo si affacci alla vita nel migliore dei modi. Lo stesso discorso vale per gli uomini – uno stile di vita e un'alimentazione sani migliorano la qualità dello sperma. Quindi, almeno due mesi prima di provare a concepire, uomini e donne dovrebbero cercare di mettere in pratica ogni eventuale cambiamento nelle loro abitudini così come nella dieta.

## UNA DIETA BILANCIATA PER UNA FERTILITÀ OTTIMALE

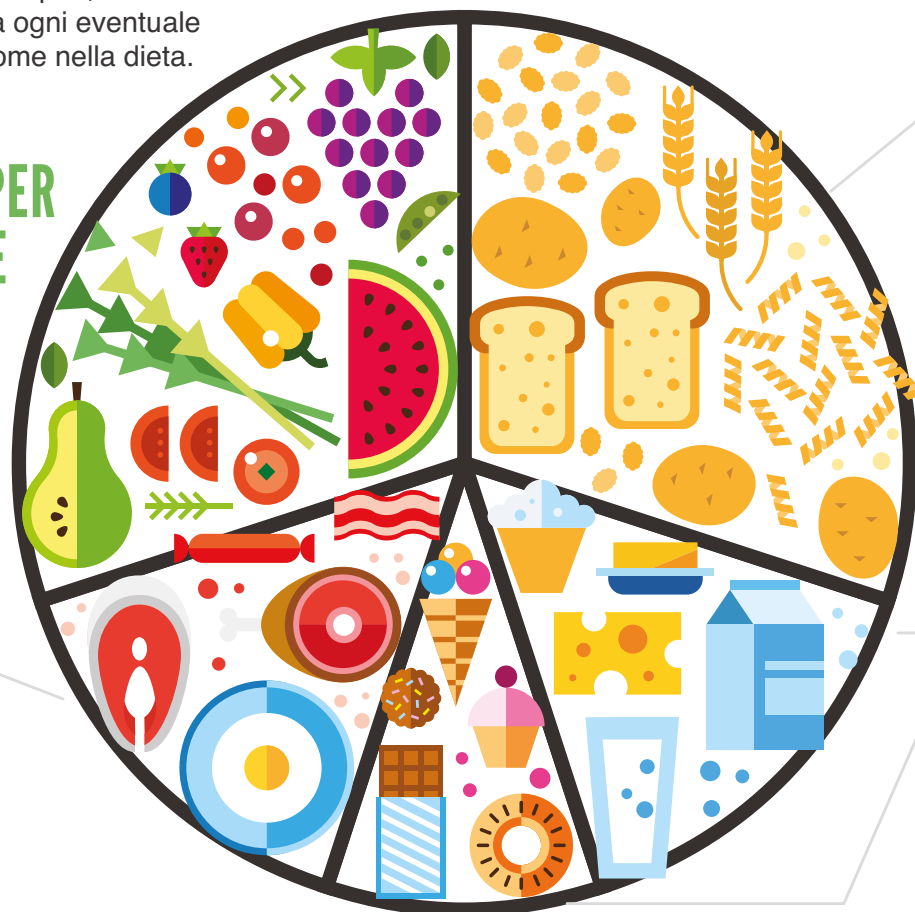
### Frutta e verdura

- Consumatene almeno cinque porzioni al giorno, tra fresca, surgelata, in lattina, in succo o essiccata.
- Oltre a essere ricche di acido folico, le verdure a foglia verde sono una fonte importantissima di vitamine e minerali.

### Proteine

- Carne magra, pesce, carne bianca, uova, legumi, frutta secca.
- Consumate due porzioni di pesce alla settimana, di cui una di pesce azzurro.

42



## CALORIE – QUANTITÀ GIORNALIERA RACCOMANDATA

DONNE  
2.000



UOMINI  
2.500



Gli uomini necessitano di un numero maggiore di calorie al giorno, non solo perché sono in genere di corporatura più grossa, ma anche perché hanno più massa muscolare.

### Alimenti amidacei

- Patate, patate dolci, avena, pane integrale, riso, pasta, noodles
- I carboidrati sono importanti perché forniscono energia, vitamine e fibre

### Latticini

- Latte, yogurt magro, formaggio
- Fonte essenziale di calcio

### Cibi da limitare

- Qualsiasi alimento ricco di grassi e di zuccheri
- Patatine fritte, cioccolato, gelati, torte e dolci, bibite gassate

43





# ESSERE INCINTE

## INTRODUZIONE

Siete ufficialmente incinte! L'impianto dell'ovulo fecondato all'interno dell'utero innesca una reazione a catena di eventi che trasformeranno il vostro corpo in molti modi, visibili e invisibili. Per esempio, un repentino aumento degli ormoni della gravidanza salverà l'embrione che è dentro di voi, assicurandogli le migliori opportunità di una crescita sana. Può darsi che questo sia un momento molto emozionante, per voi e per le persone che vi circondano. Ma forse vi sentite anche insicure riguardo ai cambiamenti che vi aspettano. Questo capitolo affronta un gran numero di argomenti, fornendovi dati concreti e sfatando una serie di luoghi comuni.

# DALL'OVULO ALL'EMBRIONE

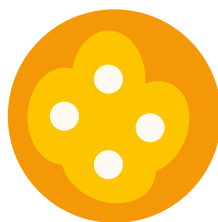
Il vostro futuro bambino cresce e, dopo la fecondazione, si trasforma molto rapidamente, da singola cellula, in embrione. Ecco che aspetto ha mentre si sviluppa e si sposta lungo la tuba di Falloppio prima di annidarsi nel vostro ventre.



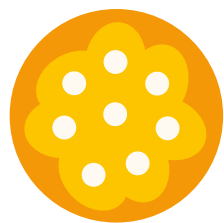
**Ovulo fecondato**  
0 ore dopo la fecondazione



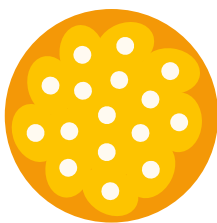
**Stadio delle 2 cellule**  
30 ore dopo la fecondazione



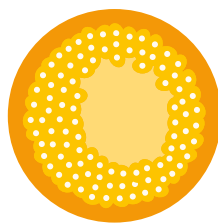
**Stadio delle 4 cellule**  
45 ore dopo la fecondazione



**Stadio delle 8 cellule**  
72 ore dopo la fecondazione



**Stadio delle 16 cellule**  
96 ore dopo la fecondazione



**Blastocisti (100 e più cellule)**  
5 giorni dopo la fecondazione

L'ovulo fecondato è a malapena visibile a occhio nudo. Le sue dimensioni sono grosso modo quelle di un granello di sabbia (1 mm). Una volta raggiunto lo stadio della blastocisti, comincia il processo di differenziazione. Le cellule si dividono in tre strati, mesoderma, ectoderma ed endoderma, responsabili della crescita di parti specifiche del corpo del bambino.



## MESODERMA

scheletro, sistema circolatorio, muscoli, sangue, reni



## ECTODERMA

pelle, capelli, sistema nervoso centrale, organi sensoriali



## ENDODERMA

tratto digerente, tratto urinario, fegato, polmoni

Una volta che la blastocisti si è annidata nell'utero (il processo è chiamato impianto) le cellule interne cominciano a trasformarsi in embrione, quelle esterne in placenta.

# NAUSEA MATTUTINA: PREVENZIONE E RIMEDI

Ci sono diverse cose che potete fare per prevenire e alleviare i sintomi della nausea mattutina:

**1** Riposatevi spesso, perché la stanchezza provoca nausea.

**2** Provate a indossare i braccialetti o i polsini che sfruttano i principi dell'agopressione.

**3** Tenete dei biscotti sul comodino e mangiateli al mattino, appena sveglie.



**4** Evitate i cibi e i prodotti chimici che emanano odori forti.



**5** Consumate fino a 5 pasti al giorno, in modo da essere sempre a stomaco pieno – la fame si trasforma spesso in nausea.

**6** Gli infusi a base di erbe come il finocchio, la menta o la camomilla possono aiutare.



**7** Mangiate e bevete tutto ciò che contiene zenzero: tè, tisane, biscotti o ginger ale aiutano a rimettere in sesto lo stomaco.

**8** Mantenetevi ben idratate – portatevi sempre dietro una bottiglia d'acqua.



## CRESCITA DEL BAMBINO: 4 SETTIMANE



Quanto è grande?

Come il seme di una mela  
5 mm

Quanto pesa?

0,3 g



## Il bambino



- Cominciano a svilupparsi il cervello, la spina dorsale e il sistema nervoso centrale.
- Intorno all'ovulo si forma il sacco amniotico.
- Si sviluppa il tratto digerente.

## La mamma

- Il vostro peso totale guadagna finora: 0,5 kg.
- Viene prodotta un'ondata di ormoni della gravidanza per supportare la crescita dell'embrione.
- Quando l'ovulo fecondato si impianta, potreste avere una lieve perdita di sangue.
- Con ogni probabilità, avvertite nausea e altri sintomi iniziali della gravidanza.



# PRIMI SINTOMI DI GRAVIDANZA

La nausea mattutina non è l'unico segno che siete incinte; ci sono innumerevoli altri indizi che compaiono nelle prime settimane di gestazione e che indicano che nel vostro grembo sta cominciando a crescere un bimbo.

## 1 ASSENZA DI MESTRUAZIONI

- Uno dei segnali più sicuri di gravidanza.
- Il vostro ciclo mestruale può essere semplicemente in ritardo.
- Quasi tutti i test di gravidanza da fare a casa sono in grado di fornirvi una risposta attendibile.

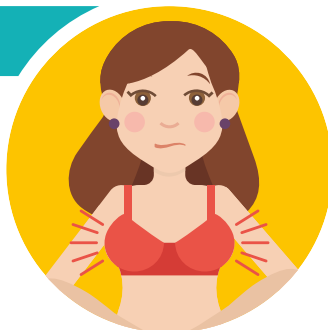


## 2 STANCHEZZA

- Gli ormoni della gravidanza possono farvi sentire stanche, scombussolate o emotivamente scariche.
- È un sintomo comune, ma non indica necessariamente che siete incinte.
- La sensazione di stanchezza di solito diminuisce nel secondo trimestre, ma si ripresenta nel terzo.

## 3 SENI E CAPEZZOLI SENSIBILI

- Gli ormoni della gravidanza incrementano l'afflusso sanguigno nel seno.
- Potreste avvertire una specie di formicolio intorno ai capezzoli nella prima settimana dal concepimento.
- Il seno sarà sempre più sensibile intorno alla sesta settimana, poi questa sensazione diminuirà.



## 4 MINIZIONE FREQUENTE

- Può darsi che, a partire grosso modo dalla sesta settimana, avvertiate il bisogno di andare in bagno più spesso.
- Ciò è dovuto agli ormoni della gravidanza, all'aumento di flusso sanguigno nel corpo e ai reni che lavorano di più.
- Se sentite dolore o bruciore, parlatene con il vostro medico: potrebbe trattarsi di un'infezione alle vie urinarie.



## 5 SAPORE METALLICO IN BOCCA

- Avvertire un sapore metallico in bocca è normale, soprattutto nel primo trimestre.
- Ciò è da attribuire all'aumento dei livelli di estrogeni.

## 6 CRAMPI

- Sono dolori simili a quelli premestruali.
- Potreste notare piccole perdite (macchie rosate o marroncine) sulla biancheria intima, più o meno nel periodo in cui dovrebbero venirvi le mestruazioni.
- Si ritiene che la causa siano gli ormoni e/o l'impianto dell'ovulo nell'utero.

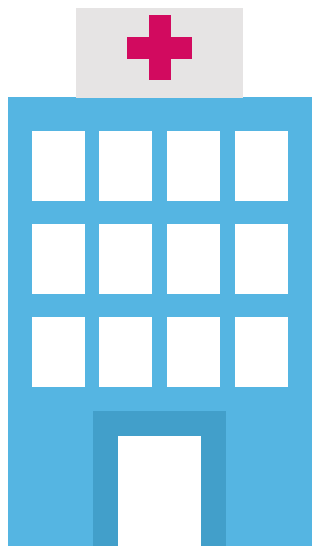


## 7 GUSTO E OLFATTO

- Forse vi accorgete di essere più sensibili all'odore dei cibi.
- È altrettanto facile che proviate un'improvvisa avversione per i sapori forti, come il caffè, il cibo speziato e l'alcol.
- Le voglie improvvise di cibo (si veda il capitolo 3) possono manifestarsi nel corso di tutta la gravidanza.

# IL PARTO IN OSPEDALE

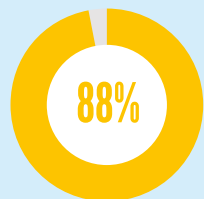
Oggi, nei paesi industrializzati, la maggioranza delle donne partorisce in ospedale. Per le future mamme che presentano determinate patologie, il parto in ospedale è indubbiamente la soluzione più sicura, perché, in caso di bisogno possono avere una serie di specialisti a loro disposizione.



## Luogo del parto in Italia

Nascite nel 2013 **514.308**

Strutture pubbliche ed equiparate



In casa

0,1%

Strutture private

11,7%

Altrove

0,1%



I padri che assistono alla nascita dei loro figli sono più di 8 su 10.

## Chi potrebbe essere presente al parto in ospedale?



## CRESCITA DEL BAMBINO: 40 SETTIMANE

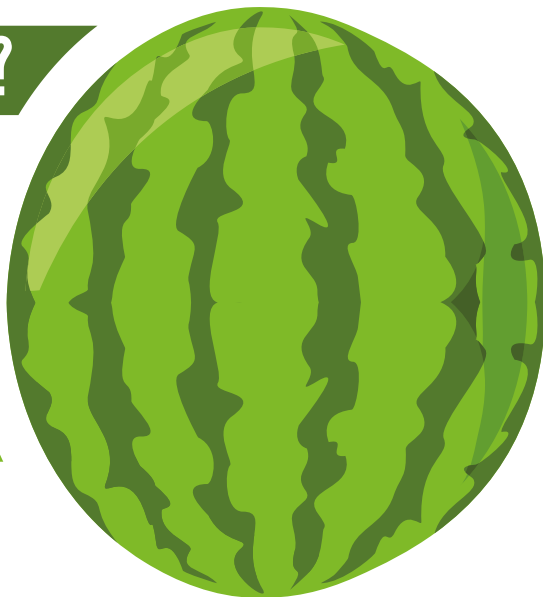


### Quanto è grande?

Come un **cocomero**  
51 cm

### Quanto pesa?

3,4 kg



## Il bambino



- La sostanza grassa e bianca che ricopre la pelle del bambino (vernice caseosa) scompare.
- Lo strato di peluria sottile (lanugine) è caduto.
- Nell'intestino si formano le prime feci (meconio).

- Il peso totale aumenta finora di: **13 kg** (il peso tende a rimanere stabile nelle ultime settimane di gravidanza).

## La mamma

- Poiché la cervice si prepara al parto, potreste cominciare ad avvertire contrazioni irregolari di Braxton Hicks.
- Il vostro istinto del nido è al massimo.

