

Laura de Laurentiis

Il grande libro italiano della gravidanza

Consigli e risposte
dai più grandi specialisti italiani



NUOVA EDIZIONE
2018



Rizzoli

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
mese_____settimana_____

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
mese_____settimana_____

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
mese _____ settimana _____

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
mese _____ settimana _____

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
mese_____settimana_____

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
mese _____ settimana _____

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
mese _____ settimana _____

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
mese _____ settimana _____

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
mese _____ settimana _____

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
mese _____ settimana _____

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
mese _____ settimana _____

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
mese _____ settimana _____

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
mese settimana

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
mese settimana

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
mese _____ settimana _____

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
mese _____ settimana _____

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
mese _____ settimana _____

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
mese _____ settimana _____

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
mese settimana

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
mese settimana

Nelle pagine precedenti, è disegnato uno schema che rappresenta le 40 settimane di gravidanza. L'intento è di offrire alla futura mamma uno strumento semplice e divertente per acquisire sia una maggiore cognizione del passare del tempo (che nei mesi dell'attesa a volte sembra sia immobile) sia una più chiara percezione di come si accorcia la distanza che separa dal parto. Lo schema del periodo della gestazione, detto anche, pescando dal gergo militare, "stecca della gravidanza", se personalizzato e completato può diventare un ricordo bellissimo. Ecco come si procede per compilarlo: nella prima casella va scritto il giorno in cui è arrivata l'ultima mestruazione (per esempio: 18), mentre sulla barra che ospita questa prima casella va scritto il mese relativo (per esempio: aprile). Si prosegue poi annotando su ogni successiva casella la data in ordine progressivo (esempio: 19, 20, 21 e così via) e su ogni successiva barra il mese relativo a ogni singola settimana (per esempio: aprile, maggio, giugno e così via). L'ultimo giorno della quarantesima settimana corrisponde alla presunta data del parto. Giorno dopo giorno si possono annerire o sbarrare i quadretti per ottenere un'eloquente rappresentazione del passare del tempo. Si possono inoltre cerchiare di rosso le date particolari (per esempio, dei controlli ginecologici, delle ecografie, della scoperta del sesso del bambino, dei suoi primi movimenti).

Laura de Laurentiis

Il grande libro italiano della gravidanza

Rizzoli

Questo libro non esisterebbe se non avessero contribuito alla sua realizzazione alcuni tra i migliori specialisti italiani. Intervistare un numero così consistente di esperti, competenti e appassionati, è stato un grande privilegio. Voglio ringraziarli tutti per avermi permesso di costruire una guida completa ed esauriente, ricca di informazioni e consigli che, sono certa, potranno aiutare tutte le donne che aspettano un bambino a vivere con più serenità e consapevolezza l'avventura più coinvolgente ed emozionante che ci sia: diventare mamma.

Laura de Laurentiis

Il coordinamento scientifico dell'opera è stato curato dal Prof. Michele Franchina, professore associato della Clinica Ostetrica Sant'Orsola dell'Università di Bologna.

Illustrazioni Studio Aller/Retour, Alessia Castelli/Ruben Brunelot

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata

© 2011 RCS Libri S.p.A., Milano
© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano
Seconda edizione: dicembre 2018

Nota dell'editore: le informazioni contenute nel presente volume sono da considerarsi generiche e non costituiscono parere medico né intendono sostituirsi a un parere professionale.

ISBN 978-88-17-10824-9

*A Valentina
mia figlia*

“Da dove arrivo? Dove mi hai trovato?”
Così chiese il bambino alla sua mamma.
E la mamma pianse e rise, poi stringendolo al petto gli rispose:
“Tu eri nascosto nel mio cuore,
tu eri il suo desiderio.
Tu eri nelle bambole della mia infanzia,
in tutto quello che volevo,
in tutti i miei amori, nella mia vita,
nella vita di mia madre,
tu già c’eri...”

da *Maternità* di Rabindranath Tagore

Sommario

Introduzione	15
1. Prima del concepimento	17
I giorni sì	21
Come individuare i giorni giusti	22
Frequenza dei rapporti e posizioni	24
Influenzare il sesso del bambino	25
Cosa fare “prima”	29
Mappa cromosomica dei genitori: quando serve	36
La fecondazione assistita	40
I no della Legge 40	42
<i>Lo specialista risponde</i>	44
2. I nove mesi	47
Gli ormoni chiave	50
La durata della gravidanza	51
Cosa succede nel pancione	55
Il vero e il falso sulle dimensioni del pancione	64
Tutto sulla placenta	68
Il cordone ombelicale	70
Identikit del ginecologo ideale	71
La figura dell'ostetrica	73
Cosa smettere, cosa cominciare	74
3. I controlli	75
Il calendario di esami e visite	78
Le analisi voce per voce	81

Le ecografie	93
Le visite	97
La cardiografia	98
La flussimetria (materna e fetale)	99
La ricerca del citomegalovirus	99
Toxoplasmosi: come proteggersi	101
I sì e i no	103
La cordocentesi	104
Le indagini non invasive (test di screening)	104
<i>Lo specialista risponde</i>	106
4. I bimbi sono due (o più)	115
Monozigoti e dizigoti	117
Identici o no? Come si scopre	121
Sono gemelli: quando si scopre	123
L'incidenza delle gravidanze multiple	123
L'aumento delle gravidanze gemellari dal 1975	124
Possibili problemi	125
Il parto gemellare	129
Gli aspetti psicologici	132
Insieme nel pancione	134
Già autonomi nell'utero	137
Ed è subito amore	138
I due tipi di genitori	142
Gravidanza gemellare e fecondazione assistita	143
Una spiacevole eventualità	144
La nascita e i primi mesi	145
Doppi genitori: cosa vuol dire	148
Se i gemelli sono tre	154
Da ricordare	156
<i>Lo specialista risponde</i>	158
5. Può accadere	163
Affanno	166
Anemia da carenza di ferro	168
Aumento di peso eccessivo	175
Bruciore di stomaco	176
Cadute	177
Cistite	178

Contrazioni e contratture	183
Emorroidi	183
Distacco della placenta	184
Gonfiori delle gambe	185
Insonnia	188
Insufficienza cervicale	195
Mal di schiena	195
Mal di testa	195
Nausea	197
Perdite di sangue	200
Pressione alta	202
Prurito	202
Secrezioni vaginali anomale	204
Sonnolenza	210
Stimolo frequente a far pipì	212
Stipsi	213
Svenimento	215
Teleangectasia (venuzze in vista)	217
L'ipertensione e la preeclampsia	219
Il diabete gestazionale	232
Miti da sfatare, cose da sapere: la salute dei denti	241
Farmaci: divieti e precauzioni	244
<i>Lo specialista risponde</i>	252
6. Tutto sull'alimentazione	255
Quanto aumentare di peso	258
La varietà nella dieta	261
I pasti: cosa, come, quanto	262
Tutto sulle calorie	262
Il contenuto energetico degli alimenti	263
I macronutrienti, le vitamine, i minerali: cosa serve sapere	265
Identikit del colesterolo	289
Grassi preziosi	291
Gli integratori vitaminici	292
Zucchero o dolcificanti?	294
Lo sapevate che...	295
Per le mamme vegetariane	296
Le ricette della SIGO	297
Trucchi per risparmiare calorie	311