



ORMONI IN CIRCOLO

La tua pelle è sempre più luminosa, ma anche più vulnerabile

sonnolenza, un po' di nausea, turgore al seno", dice **Anna Maria Gioacchini, ostetrica dell'Associazione Nascere e Crescere, maternità e dintorni, di Roma.** "Ma poiché l'utero è più voluminoso e inizia a esercitare una certa pressione sulla vescica, è normale avvertire uno stimolo a fare pipì più frequente del solito". Inoltre, gli ormoni della gravidanza agiscono sulla pelle della donna, che appare più morbida e luminosa, ma al tempo stesso diviene più vulnerabile ai raggi del sole. "In questo periodo possono comparire sul viso alcune macchioline dovute ad alterazioni della melanina di origine ormonale", prosegue Gioacchini. "Considerata la stagione, consiglio alle future mamme di esporsi al sole con estrema cautela, progressivamente e solo dopo aver spalmato le zone esposte con adeguate creme protettive, perché una scottatura potrebbe favorire la formazione di macchie più estese e persistenti, il cosiddetto cloasma gravidico".

INSIEME



"parliamo" d'amore

"Nel terzo mese, vanno attenuandosi i disturbi fisici e le alterazioni dell'umore dovute all'adattamento dell'organismo materno alla gravidanza", dice **Gino Soldera, presidente dell'Associazione Nazionale di Psicologia e Educazione Prenatale.** "Al tempo stesso, l'embrione completa il processo dell'organogenesi (di creazione degli organi) e acquisisce una sua individualità. Al termine del primo trimestre, inizia a sviluppare i sensi e a costruire una psiche capace di interagire con la madre. Legame favorito dalla prima ecografia, una vera e propria finestra sulla vita intrauterina, che ha l'effetto di rafforzare nella futura mamma la consapevolezza del suo stato e della presenza del nascituro. In questa fase è indispensabile allontanare lo stress e ritrovare l'equilibrio con se stesse, dando il giusto valore alla maternità e inviando un messaggio di benvenuto alla creatura che dovrà nascere. Ed è possibile cominciare a comunicare con il piccolo attraverso carezze e delicati massaggi sul pancia che, oltre a trasmettere l'amore dei genitori, aiutano la donna a rilassarsi e a prepararsi ad accogliere il futuro bebè".

È il periodo più indicato per effettuare la prima ecografia



I CONSIGLI di benessere

VERTIGINI, GIRAMENTI DI TESTA e la sgradevole sensazione di essere sul punto di svenire sono disturbi riportati da molte future mamme nel primo trimestre gravidanza. "Non c'è nulla da temere", spiega **Ca Flamigni,** "perché sono fenomeni fisiologici, dovuti a abbassamento della pressione sanguigna di origine ormonale. In genere non si tratta di veri e propri svenimenti, ma di sensazioni passeggero che scompaiono sdraiandosi per un attimo e sbottonando gli abiti". Un altro fenomeno fisiologico in gravidanza

L'ABBASSAMENTO DELLE DIFESE IMMUNITARIE, indispensabile per consentire la coesistenza dell'organismo materno e di quello fetale. "Questa condizione, connessa all'aumento delle secrezioni vaginali tipico della gravidanza, facilita la comparsa di alcune infezioni, come la candidosi", dice Flamigni. "Il medico va consultato ogni qual volta le secrezioni da bianche divengono colorate e quando compaiono sintomi come bruciore o prurito intenso. Per attenuare eventuali fastidi e ridurre l'incidenza di questi disturbi, peraltro di solito inevitabili, consiglio di utilizzare indumenti comodi, biancheria di cotone, preferire le calze ai collant e, per le lavande vaginali, utilizzare solo detergenti appositi, con pH leggermente acido che non altera le normali difese della cute".

I CONTROLLI per noi



"Il periodo compreso tra la 9ª e la 13ª settimana è quello più indicato per effettuare la prima ecografia della gravidanza", dice **Enzo Esposito, ginecologo dell'Ospedale di Lugo e presidente dell'Associazione Anper la promozione di pratiche ostetriche basate sull'efficacia.** Lo scopo di questo esame è verificare se si tratta di una gravidanza singola o gemellare, controllare la presenza del battito cardiaco, assicurarsi che l'impianto sia avvenuto correttamente e, soprattutto, stabilire con precisione la data di inizio della gravidanza e quindi l'età gestazionale dell'embrione, misurando la sua lunghezza. "Ma un'ecografia effettuata prima della 9ª settimana non permette stime precise", spiega Esposito, "ed è quindi di scarsa utilità. Tra l'11ª e la 13ª settimana, mediante un'ecografia di terzo livello effettuata presso un centro attrezzato per questo tipo di indagini, è possibile misurare anche lo spessore del collo fetale".