

Settimane 1-8 : comincia una nuova vita

*È così emozionante – Sei incinta e la tua vita non sarà più la stessa!
Lo dirai al mondo o manterrai il tuo segreto ancora un po'?*
(il conto delle settimane lo si inizia dal 1° giorno dell'ultima mestruazione)

ALLA 4[^] SETTIMANA

IL TUO BAMBINO (appena visibile all'occhio umano)

- Alla 2[^] settimana, contando dal primo giorno dell'ultima mestruazione, uno spermatozoo ha penetrato l'ovulo a formare una nuova struttura cellulare: è il tuo bambino.
- La struttura cellulare si è moltiplicata rapidamente durante il suo viaggio, di 7 – 10 giorni, lungo la tuba e si annida tra la 3[^]-4[^] settimana nella parete dell'utero.
- La struttura cellulare complessa che si è formata sta prendendo nutrimento dai vasi sanguigni della parete uterina e comincia a formarsi, intorno ad essa, quella che sarà la placenta.

IL TUO CORPO

- Il ciclo mestruale non si presenterà: è comunque possibile avere delle piccole perdite di sangue.
- Il seno è diventato più voluminoso e più sensibile ed è possibile che tu avverta una sensazione di pizzicore.
- Puoi avvertire nausea, specialmente di mattino.
- Puoi avvertire in bocca un gusto metallico o altri strani sapori, causati dai cambiamenti ormonali.
- Puoi sentirti affaticata.

LA GRAVIDANZA (i primi rilievi)

Ultima mestruazione il:

Test di gravidanza il:

Ripetizione test il:

Gravidanza confermata il:

PRIMA VISITA

Data |

Nome del medico |

Data presunta del parto |

Appunti |

|

|

|

ALLA 8^ SETTIMANA

IL TUO BAMBINO (lunghezza 25mm)

- Il bambino è riconoscibile come un essere umano nonostante la sua testa sia molto grande rispetto al corpo.
- Tutti i suoi organi più importanti sono formati e molti stanno cominciando a funzionare.
- Il naso, la bocca, gli occhi e le orecchie sono già formati (gli occhi sono comunque ancora chiusi)
- Ha braccia, mani, gambe e piedi e le dita sono unite da una sottile membrana.
- Il cordone ombelicale è formato.
- Gli arti, giorno dopo giorno, si stanno allungando.

IL TUO CORPO

- Puoi avere ancora nausea e senso di affaticamento.
- Puoi perdere il gusto di sostanze come l'alcol, il tè, il caffè e sigarette e trovare il loro gusto, oltre a quello di alcuni alimenti, molto fastidioso.
- Il seno continua ad aumentare.
- La vulva e la vagina diventano più cianotiche, in quanto aumenta la quantità di sangue che vi affluisce, e le secrezioni vaginali possono aumentare.
- La pelle può diventare più "secca", può prudere e cominciare a riempirsi di macchie.
- Potresti sentire la necessità di urinare più frequentemente.
- Puoi diventare costipata.
- La pressione del sangue tende a diminuire lievemente e questo di può causare vertigini e/o piccoli svenimenti, oltre al fatto di sentirti sempre un po' stanca.

LA TUA SALUTE

Dieta
Esercizio fisico
Alcol
Fumo

Settimana	Peso	Come mi sento
4^
5^
6^
7^
8^

Settimane 9-16 : stai semplicemente fiorendo

*I piccoli fastidi scompaiono e la tua gravidanza sta procedendo di buon passo.
Ora è il momento di decidere dove partorirai il bambino.*

ALLA 12[^] SETTIMANA

IL TUO BAMBINO (lunghezza 75mm, peso 28g)

- Il tuo bambino non è più chiamato embrione (significa prodotto del concepimento) ma feto (significa prodotto finito – cioè figlio).
- È completamente formato e resterà nell'utero sino a quando non sarà in grado di vivere indipendentemente dalla mamma.
- La sua testa sta diventando più rotonda.
- Ha gambe, braccia, mani e piedi completamente formati.
- I genitali sono formati.

IL TUO CORPO

- Nausea e vomito dovrebbero arrestarsi.
- L'utero inizia a risalire il pube.
- La placenta è completamente formata e, da questo momento, fornirà al bambino, in modo costante, cibo e ossigeno attraverso il cordone ombelicale.
- Sul seno potrebbero cominciare a rendersi evidenti delle vene.
- I capezzoli diventano più larghi e scuri e delle piccole protuberanze potrebbero apparire sulle areole.
- Altre macchie scure potrebbero iniziare a comparire sul viso e sull'addome ed anche i capelli potrebbero diventare un po' più scuri.

LA GRAVIDANZA (il resoconto dei primi mesi)

Ultima visita il:

La data presunta del parto è stimata per il:

Il prossimo controllo:

Il commento del medico:

LA TUA SALUTE

Dieta/Peso
Esercizio fisico
Corso di preparazione
Alcol
Fumo

ALLA 16[^] SETTIMANA

IL TUO BAMBINO (lunghezza 15cm, peso 114g)

- Stanno cominciando a crescere ciglia e sopraciglia.
- Iniziano a crescere i capelli, sotto forma di sottile lanugine.
- Le unghie di mani e piedi sono formate.
- Puoi cominciare ad avvertire delle vibrazioni quando il bambino si muove.
- Il cuore del bambino può essere sentito tramite una scansione con gli ultrasuoni.
- Il sesso del bambino può essere identificato con l'ecografia, ma tieni presente che questa indicazione non viene data se non richiesta.

IL TUO CORPO

- Nel caso in cui nausea e/o vomito non fossero passati sarà, a questo punto, necessario porvi rimedio anche ricorrendo a farmaci.
- Dovresti sentirti meno stanca.
- Il seno si ingrossa ancora un po'.
- L'ombelico comincia ad appiattirsi.
- Ti puoi rendere conto di essere più dolce del tuo solito.
- Puoi sentire il naso un po' chiuso ed avere una digestione più lunga, ma sono solo disturbi insignificanti.

Settimana	Peso	Come mi sento
9 [^]
10 [^]
11 [^]
12 [^]
13 [^]
14 [^]
15 [^]
16 [^]

Settimane 17-24 : crescere insieme

Il bambino sta facendo ormai sentire la sua presenza, quei primi calci saranno presto troppo forti per essere confusi.

Ed il tuo giro vita sta aumentando.....

ALLA 20[^] SETTIMANA

IL TUO BAMBINO (lunghezza 25cm, peso 227g)

- Puoi sentire i movimenti del tuo bambino.
- La sua testa è 1/3 della lunghezza del suo corpo, ma gli arti sono ormai nella giusta proporzione.
- Iniziano a crescere i capelli.
- Inizia a succhiarsi il pollice e, se sei fortunata, lo potrai anche vedere durante l'ecografia.
- Inizia a darsi un modello di sonno/veglia: lo sentirai probabilmente più attivo mentre stai riposando.

IL TUO CORPO

- La tua cassa toracica si è allargata.
- Il bruciore allo stomaco può, a volte, diventare un problema, ed è dovuto al fatto che il bambino occupa più spazio nel tuo addome e ti spinge le secrezioni gastriche verso l'alto.
- Le gengive possono gonfiarsi e/o fare male, ciò è dovuto ai profondi cambiamenti ormonali.
- Diventi sensibile alle contrazioni che normalmente l'utero ha, sono le contrazioni di Braxton-Hickis, del tutto normali. Puoi anche avvertire, di tanto in tanto, un leggero dolore lungo la pancia in quanto i muscoli dell'addome e l'utero stesso si stanno stirando per contenere meglio il bambino.

LA GRAVIDANZA (le prime volte)

La prima volta che ho sentito il cuore:

La prima volta che ho sentito il bambino:

La prima volta che ho sentito le contrazioni:

L'ECOGRAFIA MORFOLOGICA

Data |

La mia prima impressione |

|

ALLA 24[^] SETTIMANA

IL TUO BAMBINO (lunghezza 33cm, peso 500g)

- I suoi organi sono abbastanza maturi, nonostante i polmoni non siano ancora sufficientemente sviluppati per farlo vivere fuori dall'utero.
- Cartilagini e ossa cominciano ad indurirsi.
- La pelle, che era sottile e trasparente, sta diventando più spessa ed opaca.
- Tutto il corpo è coperto da uno spesso strato di "crema", chiamata vernice caseosa: impedisce alla sua pelle di macerarsi all'interno del liquido in cui galleggia.
- Il suo cuore può essere sentito anche dal tuo compagno, è sufficiente che appoggi l'orecchio sul "pancione".
- La sua posizione può essere individuata palpando l'addome.

IL TUO CORPO

- L'utero è ora salito oltre l'ombelico e si vede chiaramente che sei incinta.
- Ti senti meglio dei mesi precedenti ed anche per gli altri sei "più bella" perché la tua pelle è più lucida ed i capelli sono più folti.
- Dal capezzolo comincia ad uscire qualche goccia di liquido: è il colostro.
- Hai più frequentemente la necessità di urinare perché l'utero schiaccia un po' la vescica.
- Di notte puoi avvertire dei crampi ai polpacci.

Settimana	Peso	Come mi sento
17 [^]
18 [^]
19 [^]
20 [^]
21 [^]
22 [^]
23 [^]
24 [^]

Settimane 25-32 : è arrivato il momento di prepararsi

*Il tuo bambino si sta preparando alla nascita, così come il tuo corpo.
È arrivato il momento di prepararsi con riposo e relax per intensificare la preparazione al parto.*

ALLA 28[^] SETTIMANA

IL TUO BAMBINO (lunghezza 38cm, peso 1Kg)

- Il corpo del bambino cresce più in fretta della sua testa, questo perché sta assumendo sempre più le sembianze con cui lo vedrai appena nato.
- Sotto la sua pelle deposita grasso, sono le riserve energetiche che gli serviranno nei primi giorni di vita.
- Le palpebre non sono più sigillate.
- Il suo udito è ben sviluppato.
- Se nascesse ora avrebbe più del 60% di probabilità di sopravvivere.

IL TUO CORPO

- Aumenti all'incirca 500g a settimana.
- Puoi cominciare a notare piccoli segni rossi sul tuo addome.
- Ti senti sempre un po' scomoda, qualunque posizione assumi, questo perché il tuo bambino ha occupato tanto di te: preme sui polmoni, stomaco, fegato, intestino.

LA GRAVIDANZA (le preparazioni)

Ho smesso di lavorare il:

Ho iniziato il corso di preparazione il:

Ho cominciato a preparare il corredo il:

LA TUA SALUTE

Dieta/Peso |

Esercizio fisico |

Alcol |

Fumo |

ALLA 32[^] SETTIMANA

IL TUO BAMBINO (lunghezza 41cm, peso 1,8Kg)

- La testa è perfettamente proporzionata al corpo.
- È perfettamente formato, continua ad ingrassare.
- I suoi polmoni stanno completando la maturazione.
- Compie esercizi di respirazione (muove la gabbia toracica).
- Puoi rilevare i suoi singhiozzi, li avverti come un ticchettio sull'addome.
- È molto attivo e dato che lo spazio che ha a disposizione diventa più ristretto puoi percepire, quando si muove, le sue mani e i suoi piedi sul tuo addome.
- Probabilmente è già a testa in giù.
- Se nascesse ora a buonissime probabilità di sopravvivere.

IL TUO CORPO

- Sei più sensibile alle contrazioni di Braxton-Hicks, in particolare quando sei seduta o sdraiata.
- Dato che l'utero preme ormai contro il diaframma e costole, puoi sentirti senza fiato, specialmente quando sali le scale o compi degli sforzi.
- La testa del bambino può premere sui nervi e vasi del bacino, provocando dei dolori temporanei lungo le gambe.
- Puoi avvertire male alla schiena perché le articolazioni (tutte) si rilassano in preparazione alla nascita.

Settimana	Peso	Come mi sento
25 [^]
26 [^]
27 [^]
28 [^]
29 [^]
30 [^]
31 [^]
32 [^]

Settimane 33-40 : ci diciamo arrivederci

*Ci sei, quasi! Siete arrivati così “lontani” insieme.
Ora è il momento di incontrarsi e di scoprire un mondo completamente nuovo.*

ALLA 36[^] SETTIMANA

IL TUO BAMBINO (lunghezza 46cm, peso 2,5Kg)

- A questo punto anche la maggior parte dei bambini, che erano a testa in su, si mette con la testa verso la fuoriuscita del bacino, solo il 4% restano con la testina verso l'alto.
- I polmoni sono pressoché maturi.
- I reni ed il fegato funzionano perfettamente.
- Apre e sbatte gli occhi.
- I suoi movimenti cominciano ad essere limitati, ma sempre ben validi, perché lo spazio ora è veramente ridotto.
- Ha buoni periodi di sonno, è quando è tranquillo e non si muove.

IL TUO CORPO

- Soprattutto se sei al primo figlio, la testina del bambino può scender un po' nel canale del parto, e tu te ne avvedi perché cominci a trovare più facilmente posizioni comode e respiri meglio.
- Puoi sentire un po' di prurito o formicolio in vagina ed un senso di peso all'interno, perché spinge con la testa sul collo dell'utero.
- Per tali motivi urini ancora più frequentemente.
- Ti senti “voluminosa”.

ALLA 40[^] SETTIMANA

IL TUO BAMBINO (lunghezza 50cm, peso 3,4Kg)

- È maturo per nascere, ma può rimanere in utero ancora per 2 settimane.
- La vernice caseosa comincia a staccarsi dal suo corpo.

IL TUO CORPO

- Senti la pelle dell'addome tesa e ti da anche un po' di prurito.
- Le contrazioni di Braxton- Hicks sono più lunghe ed intense.
- Il tuo collo dell'utero si sta ammorbidendo e puoi avere più perdite dalla vagina.
- In qualsiasi momento, anche all'improvviso, possono arrivare le contrazione del travaglio.

Settimana	Peso	Come mi sento
33 [^]
34 [^]
35 [^]
36 [^]
37 [^]
38 [^]
39 [^]
40 [^]

