

"La gravidanza è un ottimo momento per dedicare più attenzione a se stesse. Concedetevi del tempo."

ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

L'**alimentazione in gravidanza** deve essere varia, ricca, nutriente ma non troppo abbondante; il luogo comune che una donna in attesa debba "**mangiare per due**" non è solo superato ma è dannoso: nutrirsi in modo squilibrato o eccessivo in questo periodo può portare a delle complicanze nel neonato come sovrappeso e obesità sin dalla nascita che si possono ripercuotere anche sulla salute futura.

Le buone abitudini si imparano da piccolissimi

Non c'è momento migliore della gravidanza per adottare un regime alimentare più sano ed equilibrato, considerato che proprio in questo momento così speciale l'alimentazione ha un'influenza diretta sulla futura crescita del bimbo, che si accontenta di circa 200 calorie supplementari al giorno. Il fabbisogno di calorie varia da donna a donna, è minore all'inizio e aumenta nel secondo e nel terzo trimestre, che corrispondono alla fase di più rapido accrescimento del bambino.

Ancor più della quantità conta la qualità di ciò che si porta in tavola

La dieta

La dieta dell'attesa deve includere nella giusta misura e quantità tutti gli elementi nutritivi necessari sia alla gestante sia al feto: carboidrati (zuccheri), proteine, lipidi (grassi), vitamine, sali minerali e fibre.

- I **carboidrati** (pane, pasta, riso, patate) svolgono una funzione energetica e sono il combustibile dell'organismo: dovrebbero costituire circa un terzo della dieta di ogni giorno. I cereali non raffinati, come pane e pasta integrali, sono altamente nutritivi e ricchi di fibre, che aiutano la digestione e contribuiscono a prevenire la stitichezza.
- Le **proteine** (carne, pesce, uova, cereali e legumi) vanno assunti due-tre volte al giorno.
- I **grassi**, assunti con moderazione, servono allo sviluppo del nuovo sistema nervoso. L'olio extravergine di oliva va preferito al burro.
- Frutta e verdure sono preziose per **vitamine e sali minerali**: in gravidanza devono avere un ruolo essenziale nell'alimentazione quotidiana. Se possibile, è opportuno variare e consumare i prodotti di stagione.
- Latte e derivati latticini sono ricchi di **calcio**, che contribuisce alla crescita ossea del bambino e protegge le ossa materne. I prodotti parzialmente scremati sono preferibili, perché meno grassi.



Un **eccessivo incremento ponderale durante la gravidanza è da evitare** perché responsabile di complicanze pericolose sia per la futura mamma (gestosi, diabete gestazionale, parto prematuro) che per il nascituro (macrosomia, lesioni durante il parto).

Alla donna in attesa normopeso [con Indice di Massa Corporea (IMC) precedente alla gravidanza compreso tra 18,5 e 24,9] è sufficiente una dieta di circa 1.800-2.400 chilocalorie al giorno (kcal/die) suddivise in 5-6 piccoli pasti: 3 principali (colazione, pranzo e cena) più 2-3 spuntini (metà mattina, metà pomeriggio e talvolta prima di coricarsi). Lo scopo di un simile frazionamento è duplice:

- da un lato, rende ciascun pasto più leggero, quindi più facilmente digeribile e assimilabile;
- dall'altro lato, evita alla futura mamma di rimanere troppo a lungo "a stomaco vuoto". Sarebbe, in questo caso, un errore dietetico che potrebbe causarle bruciori da acidità di stomaco.

Come controllare l'aumento di peso

L'aumento di peso consigliato per l'intera gravidanza (in una donna normopeso) è compreso tra i 9 e i 16 chilogrammi (kg). L'intervallo cambia a seconda che la donna sia sottopeso o sovrappeso o in caso di gravidanza gemellare. In questi casi è utile rivolgersi a uno specialista per riuscire a tenere sotto controllo il proprio peso.

Le **diete dimagranti** vanno scoraggiate: per mantenere l'aumento di peso entro i limiti corretti, spesso è sufficiente eliminare gli alimenti molto calorici contenenti zuccheri semplici (dolci, caramelle, gelati, biscotti, creme, marmellate con aggiunta di zucchero etc). In ogni caso è sempre consigliabile richiedere la consulenza di un dietista per impostare un regime alimentare adatto alle necessità individuali.

Cibi da evitare

Ecco alcuni consigli utili per la dieta in gravidanza ma anche per l'alimentazione quotidiana di tutta la famiglia per mantenersi sani e in forma. Un consiglio generale è quello di mangiare quanti più cibi freschi, semplici e poco elaborati. Tanta frutta e verdura che forniscono minerali e vitamine e consentono una buona idratazione.

Cosa non mangiare in gravidanza

- In gravidanza è meglio non consumare (o con moderazione) **cibi di origine animale crudi o poco cotti** e non assumere **alcolici**.
- I **cibi fritti** sono da sconsigliare e comunque da limitare, in particolare evitare di mangiare grandi quantità di patatine fritte.
- Nei primi mesi di gravidanza o in caso di minaccia di aborto, consumate con moderazione sedano, prezzemolo ed asparagi.
- La **carne** va mangiata ben cotta (per evitare la toxoplasmosi); le cotture migliori sono alla griglia, al forno e al vapore.



- Ottimo il **pesce** soprattutto per il suo contenuto di **acidi grassi omega-3** utili per lo sviluppo del feto. Meglio evitare pesce crudo tipo sushi e sashimi.
- **Crostacei, molluschi, frutti di mare**: se non sono freschi e non sono ben cotti espongono a molti rischi quindi sono da evitare (o da limitare quando si sia sicuri della fonte) sia in gravidanza che in allattamento. Se proprio non se ne può fare a meno dovete assicurarvi che siano ben cotti.
- **Latte e latticini**: meglio limitare il consumo di latte non pastorizzato e di formaggi molli non pastorizzati (per es: brie, feta, camembert, roquefort, gorgonzola, tomini freschi).
- Limitate il consumo di **salumi** (soprattutto crudi) e i fast food.
- Anche il fegato fresco e trasformato (patè o foie gras) è da evitare in gravidanza.
- Come condimento usate **olio extravergine di oliva**, meglio a fine cottura. Evitate intingoli e sughi grassi. Consumate con parsimonia il burro e meglio a crudo (l'ideale è durante la prima colazione spalmato sul pane).
- Evitate le **margarine** e consumate con moderazione l'olio di semi. Entrambi apportano un'eccessiva quantità di acidi grassi omega-6 andando a creare uno squilibrio nel rapporto omega 6/omega 3 (questi ultimi contenuti nel pesce azzurro). Le margarine, inoltre, contengono spesso acidi grassi trans, non salutari.
- Moderate il consumo di **sale** (non oltre i 6 g al giorno) che facilita la ritenzione idrica. Attenzione alle etichette degli alimenti confezionati: spesso il sale è contenuto anche nei dolci e nei biscotti! Come sostituto si può utilizzare sale marino integrale, gomasio, miso e tamari.
- Il **pane** migliore è quello di farina semintegrale di "tipo 2" lievitato con pasta madre. Apporta nutrienti importanti e si digerisce meglio rispetto a quello bianco fatto con il lievito di birra.
- Non eccedete con il consumo di zucchero, soprattutto limitate merendine, dolci e gelati.
- Il consumo di **fibra** e di **cereali** è da consigliare in gravidanza per evitare stipsi ed emorroidi.

Cosa bere e non bere

La gravidanza richiede molta **idratazione** per sostenere l'aumentato flusso sanguigno che trasferisce le sostanze nutritive al feto.

Acqua naturale, latte, frullati freschi al 100% e **tisane** sono bevande molto indicate nei mesi della gravidanza, assicurano il buon funzionamento di vescica e reni. L'ideale è bere almeno due litri di acqua al giorno (circa 8 bicchieri), fuori o durante i pasti. Meglio informarsi presso il proprio medico su quali erbe siano adatte ad essere usate nelle tisane quando si aspetta un bambino.

- Evitare le **bevande** gassate, colorate, a base di cola, ma anche i chinotti, le aranciate, i succhi di frutta preconfezionati e molte di quelle proposte come integratori: hanno in genere un basso valore nutritivo e un alto tenore di zuccheri, coloranti e additivi.
- E' da preferire l'acqua naturale (quella gassata può provocare gonfiore e acidità di stomaco). Ottimo bere un bicchiere degli otto consigliati appena alzate al mattino e uno prima di andare a dormire alla sera.
- E' consigliabile bere acqua a temperatura ambiente.



Folati: fabbisogno e integrazioni

In gravidanza aumenta il fabbisogno di **acido folico** (vitamina B9). Le verdure, soprattutto se consumate crude (o cotte al dente soprattutto quelle con foglie larghe verde scuro) sono un'ottima fonte di folati. **Le linee guida ufficiali raccomandano di assumere ogni giorno una dose supplementare di 0,4 mg di acido folico iniziando un mese prima del concepimento e continuando per tutto il primo trimestre di gravidanza.** Si tratta di una precauzione: un'eventuale carenza infatti comporta il rischio di gravi malformazioni nel feto, come la spina bifida. L'assunzione di folati ha ridotto notevolmente l'incidenza di questa patologia che in Italia colpisce circa 200 bambini all'anno.

Ci sono casi particolari in cui si è più in carenza di folati?

Quando nella dieta in gravidanza si consumano poche verdure crude e cereali integrali. Tenete presente che con la bollitura le verdure perdono buona parte del contenuto di folati (vitamina B9: solubile nell'acqua); perciò è meglio semplicemente sbollentarle, cuocerle a vapore o – quando possibile – mangiarle crude. I cereali integrali mantengono un contenuto superiore di acido folico rispetto a quelli raffinati (cioè privati di crusca e di germe). Ci sono anche altre situazioni che aumentano il rischio di carenza di folati, tra queste:

- Infiammazioni intestinali croniche (per esempio in caso di celiachia non trattata con una dieta senza glutine).
- Ipotiroidismo.
- Abuso di fumo di sigaretta ed alcolici.
- Assunzione di alcuni farmaci per l'epilessia e per le malattie autoimmuni.
- Carenza di vitamina B12 e zinco.

Se vi riconoscete in una di queste condizioni, fatelo presente al vostro medico curante e/o al vostro ginecologo per avere tutti i consigli adeguati. Prepararsi bene alla gravidanza è importante anche dal punto di vista dell'alimentazione. Anzi, pensate alla gravidanza come un'occasione ideale per poter rivedere alcune abitudini: la motivazione è veramente alta in questo periodo!

Calcio, ferro e vitamine

La gravidanza comporta necessità superiori per quanto riguarda il **calcio** (nel 3° trimestre circa 200-250 mg passano ogni giorno nello scheletro del feto: se non è l'alimentazione materna a fornirli, saranno le ossa della madre a privarsene, decalcificandosi), il **ferro** (i bisogni quasi raddoppiano) e altre vitamine oltre ai folati come le vitamine del gruppo B (in particolare B1, B2 e B12). Occorre quindi arricchire la dieta base con latte e latticini e consumare un'ampia varietà di frutta e verdura, privilegiando quella colorata di giallo-arancio e le verdure a foglie larghe di colore verde scuro. Il ferro si ricava dai cereali, dalla carne e dal pesce.



ALCOL, FUMO E STILE DI VITA

Il consiglio principale non è tanto quello di “rivoluzionare” la propria vita ma soprattutto quello di migliorare le proprie abitudini, con un’attenta osservazione rispetto a tutto quello che il corpo può assorbire.

Il consiglio principale non è tanto quello di “rivoluzionare” la propria vita ma soprattutto quello di migliorare le proprie abitudini, con un’attenta osservazione rispetto a tutto quello che il corpo può assorbire.

NO ai superalcolci

Non sentitevi in colpa per un occasionale bicchiere di vino o di birra, evitate però in modo assoluto l’abitudine ai **superalcolici** a fine pasto per i notevoli rischi associati di malformazioni fetali: attraverso la placenta, infatti, l’alcol raggiunge il feto. Il rischio aumenta con l’aumentare della quantità di alcol bevuto ma non si hanno dati certi sull’entità del rischio in donne che bevono poco o in modo saltuario, per cui non è possibile sapere se esiste una dose di alcol – per quanto modesta – che in gravidanza possa essere considerata completamente sicura.

Anche il fumo in gravidanza è da eliminare

I pericoli del **fumo** per mamma e bambino sono ben noti: i neonati delle fumatrici sono generalmente più piccoli e si sviluppano più lentamente. Il fumo può aumentare il rischio di aborto spontaneo e di mortalità neonatale, un più basso peso alla nascita, un aumento del rischio di sindrome della morte improvvisa del lattante e di malattie delle vie respiratorie. Alcuni studi hanno evidenziato un nesso tra esposizione al fumo prima della nascita e ritardi nello sviluppo intellettuale. Non sempre è facile smettere di fumare e la repentina rinuncia al piacere della sigaretta può provocare alterazioni dell’umore (irritabilità, ansia, nervosismo). Se proprio non riuscite a farne a meno, limitate il numero di sigarette a non più di 5 al giorno, evitando di consumarle fino in fondo. Talvolta aiuta a smettere la nausea che insorge durante i primi tre mesi ed è una fortuna perché la rinuncia al fumo va osservata anche durante l’allattamento, se si vuole evitare che la nicotina venga assimilata dal bambino attraverso il latte. Se non si è fumatrice è comunque importante non stare a lungo in ambienti fumosi per evitare di esporsi al fumo passivo.

Le droghe sono molto pericolose

L’uso di droghe, sia “leggere” che “pesanti”, è dannoso oltre che per la madre per il feto che - una volta nato - potrà sviluppare una crisi di astinenza con convulsioni e agitazione psicomotoria. La mamma che fa uso di droghe, soprattutto eroina, rischia di contrarre malattie infettive come l’epatite B, l’epatite C e l’AIDS che possono trasmettersi al feto. È quindi davvero importante, per la donna tossicodipendente che scopra di essere incinta, accettare di farsi seguire da un centro appropriato.

L’uso di farmaci è da limitare il più possibile

Questa regola vale per tutta la gravidanza ma **soprattutto nel primo trimestre** e in prossimità del parto a meno di diversa indicazione da parte del medico curante o del ginecologo.



Per alcuni piccoli disturbi comuni in gravidanza (nausea, insonnia, stipsi etc) spesso basta correggere l'alimentazione e ricorrere a rimedi naturali (tisane, decotti, estratti) recuperati dalla tradizione.

Gli **effetti teratogeni** (malformanti) sul feto sono in genere limitati alle prime 12 settimane (fase di embriogenesi), periodo di particolare sensibilità non solo ai medicinali, ma anche ad alcune malattie infettive, come la **rosolia**, nonché a diversi prodotti chimici e persino a elevati livelli di **inquinamento ambientale**. In questa fase della gravidanza è meglio anche evitare l'assunzione eccessiva di alcune vitamine come la vitamina A e la vitamina D.

Dal 4° mese in poi (12ª settimana) gli **effetti negativi sono di tipo tossico**. Ciò significa che il rischio di malformazioni si riduce notevolmente anche se il tipo di sostanza e il dosaggio devono sempre essere valutati e calibrati con cura insieme al medico che vi segue.

CURA DEL CORPO

“La procreazione è cosa immortale.... in un essere mortale, e come tale è di natura divina, e necessita di bellezza e armonia.” Così scriveva il filosofo Platone, dissertando sull'amore e la bellezza della donna in attesa.

Superato l'adattamento iniziale, la futura mamma diventa e si sente più bella, come un fiore nella sua pienezza: la pelle è più liscia e luminosa, i capelli più brillanti e setosi, le piccole rughe scompaiono, lo sguardo si fa più splendente. La scienza ha una risposta anche a questa “fioritura” femminile e responsabili sono sempre gli ormoni, *in primis* gli **estrogeni**, che aumentano in gravidanza.

Vi riportiamo alcuni consigli base per salvaguardare questo stato di grazia avendo cura del proprio corpo e prevenendo l'insorgenza di qualche piccolo inestetismo che non deve destare alcuna preoccupazione

Igiene personale quotidiana

- In gravidanza non ci sono controindicazioni a **bagni frequenti**, grazie all'effetto benefico dell'acqua sull'organismo. Occorre solo prestare attenzione alla temperatura che va mantenuta intorno ai 35-37 °C, affinché non insorgano contrazioni uterine (acqua troppo fredda) né si verifichi una brusca riduzione della pressione arteriosa (acqua troppo calda).
- Nella vasca potete versare qualche goccia di **olio essenziale**, per esempio alla lavanda (usando sempre prodotti di qualità certificata).
- Ottimo l'**idromassaggio** – se fa piacere – ma tassativamente al minimo della pressione.
- Gli stessi consigli valgono per la **doccia**. È importante che vi sia una base antiscivolo (meglio se di legno) quale misura di sicurezza.
- **Sauna e bagno turco** sono da evitare perché provocano una brusca variazione della temperatura.
- Per la **detersione del corpo** è importante usare un detergente neutro che non iriti la pelle e che non abbia profumazione.



- Durante la gravidanza è meglio **evitare i profumi alcolici** se non per una serata speciale perché possono provocare irritazioni.
- Per dare sollievo a gambe, caviglie e piedi gonfi e affaticati, si può fare un pediluvio aggiungendo all'acqua tiepida una manciata di sale da cucina (o apposite buste di sale acquistate in farmacia) o un infuso di erbe miste (menta, timo, lavanda, ippocastano, cipresso... per le dosi chiedere all'erborista dove si acquistano le erbe).

Igiene intima

- Durante la gravidanza va dedicata particolare attenzione all'igiene intima per mantenere le mucose sane, ben idratate e non irritate o infiammate.
- Vanno bene **lavaggi con acqua tiepida** e con **prodotti delicati** che rispettino e nutrano la flora batterica vulvo-vaginale benefica (lattobacilli). Ottimi i prodotti a pH leggermente acido con ingredienti antibatterici che proteggono dal rischio di infezioni vulvo-vaginali.
- Per evitare il passaggio dei microbi nella vagina la detersione deve sempre procedere dalla vagina verso l'ano.
- Per asciugarsi è importante **utilizzare sempre un asciugamano personale** che va tenuto asciutto.
- Sono invece da evitare le **lavande interne** a meno che non sia prescritta dal ginecologo per necessità individuali.
- Nell'ultimo mese può essere molto utile un **massaggio della zona perineale** che la donna può fare anche da sola nella propria intimità utilizzando sostanze emollienti (per esempio olio di germe di grano o di mandorle dolci).

Igiene orale

- L'igiene orale deve essere curata tenendo conto che durante la gravidanza le **gengive sono più sensibili** e possono sanguinare o infiammarsi con maggiore facilità.
- I denti vanno lavati sempre dopo aver mangiato usando uno **spazzolino con setole morbide** che non provochino abrasioni.
- Se necessario fare degli sciacqui con un **collutorio** a base di estratti di erbe. Chiedete consiglio al dentista o al farmacista.
- È sempre consigliabile almeno una **visita dal dentista all'inizio della gravidanza** per verificare che tutto sia a posto e - in caso siano necessarie - non rimandare le cure odontoiatriche.

Trucco del viso

- **Più leggero è meglio è.** La pelle in gravidanza ha bisogno di "respirare", inoltre è più ricettiva e tende ad assorbire con maggiore facilità le sostanze con cui viene in contatto. È consigliabile usare cosmetici di ottima qualità e senza esagerare con un trucco.
- Durante la gravidanza possono comparire delle **macchie scure** (cloasma gravidico) sulla pelle del viso che sono transitorie. Per questo è bene **esporsi al sole** solo nelle ore più fresche,



proteggendosi con una crema con filtri ad elevata protezione. I prodotti **autoabbronzanti** sono sconsigliati per tutta la gravidanza perché possono macchiare la pelle.

Cura dei capelli

- Benché la gravidanza ne stimoli la crescita e ne aumenti la lucentezza, **possono risultare più fragili soprattutto nei primi mesi**. Per questo è bene lavarli con shampoo non aggressivi, e proteggerli con un olio specifico in caso di esposizione al sole o all'acqua del mare o della piscina.
- Almeno nel primo trimestre è consigliabile **evitare i trattamenti aggressivi** come le tinture a base chimica e le permanenti: oltre a danneggiare il capello possono venire assorbite dal cuoio capelluto.

Depilazione

- In gravidanza la peluria rallenta la sua crescita ma non cessa del tutto, quindi **depilarsi di tanto in tanto** può essere necessario.
- È meglio **evitare le creme depilatorie** a favore di prodotti schiarenti, meno irritanti, a base di acqua ossigenata oppure si può ricorrere alle macchinette epilatrici disponibili in commercio (da non usare assolutamente sotto le ascelle e nella zona inguinale) oppure alla ceretta rigorosamente a freddo (durante la gravidanza è più facile avere capillari fragili che non rendono adatta la ceretta a caldo).

Smagliature

- Il problema delle **smagliature**, così come la cellulite, assilla tutte le mamme in attesa. Si tratta di striature o bande lineari inizialmente rosso-violacee che tendono a diventare biancastre e traslucide con il tempo. Sono più frequenti nelle donne obese già prima della gravidanza o che durante questo periodo ingrassano molto o troppo in fretta. In genere compaiono dopo il 3° trimestre.
- Considerato che una volta comparse non scompaiono più e dichiarato che non esistono prodotti in grado di eliminarli, l'unica cosa che si può fare è **prevenire il problema** cercando di ridurre la formazione nelle zone a rischio (addome, seno, fianchi, cosce e glutei).
- Purtroppo le **cause delle smagliature sono molteplici**: tipo di pelle, predisposizione individuale (chiedete a vostra madre se ne ha sofferto), rapidi incrementi o riduzioni di peso, diete yo-yo e questo cocktail non è facile da affrontare in modo sicuramente efficace.
- Può essere comunque utile **frizionare regolarmente il corpo con un guanto di crine** durante il bagno o la doccia e applicare con regolarità un prodotto idratante ed emolliente (olio di oliva, olio di mandorle dolci) nei punti critici.
- L'**olio deve essere massaggiato** per penetrare nella pelle e non semplicemente applicato sopra. Alcuni studi hanno documentato che un buon massaggio consente di dimezzare il rischio di insorgenza di smagliature.



- Anche una **regolare attività fisica** e una buona idratazione (bere almeno due litri di acqua al giorno) aiuta a ridurre in modo significativo l'insorgenza delle smagliature.

Deodorazione

- In gravidanza **si tende a sudare di più** e il proprio odore può essere diverso e più acre rispetto al solito. Il deodorante è consigliato tutte le mattine, in tutte le stagioni e ogni volta che ci si vuole rinfrescare.
- Per evitare irritazioni a livello cutaneo e garantirsi il massimo comfort è importante **scegliere il deodorante giusto**: per la donna in gravidanza deve essere delicato, che rispetti il pH naturale della pelle, ossia debolmente acido (pH 5,5-6,0), privo di profumazione alcolica e con una fragranza che non si alteri con la temperatura corporea e con il passare del tempo.
- Il deodorante va applicato soltanto sulla pelle pulita e asciutta (sempre al mattino ed, eventualmente, una seconda volta nel pomeriggio-sera e/o dopo l'attività fisica).

Cura del seno

- Insieme al pancione, il seno è l'elemento più evidente in gravidanza ed è l'organo che primo fra tutti subisce una trasformazione in vista dell'allattamento; è utile quindi che gli dedichiate le giuste cure per **mantenerlo ben tonico**, con la pelle compatta ed elastica, che tende a cedere per l'effetto del turgore dei tessuti mammari.
- Un consiglio che vale sempre, anche prima e dopo la gravidanza, è quello di fare sin dai primi mesi delle **spugnature con acqua fredda** per mantenere tonici i tessuti e favorire una buona circolazione.
- Dopo le spugnature, si possono eseguire dei **massaggi**, una volta al giorno sin dai primi mesi, in senso rotatorio, dall'esterno di ciascuna mammella andando nella direzione del capezzolo. Si possono utilizzare olio di avocado o di jojoba, di germe di grano o di mandorle dolci. Iniziate il massaggio sin dai primi mesi. Vanno bene anche gli olii specifici che si trovano in commercio che oltre a questi ingredienti contengono estratti di arnica e oli essenziali di rosa, neroli, mirra e incenso.
- I **capezzoli** richiedono una cura particolare per prepararli alla suzione del bambino: se sono piatti o retratti, è utile sin dai primi mesi cercare di estrofletterli manualmente, afferrando la base con il pollice e l'indice (esercizi di Hoffman).
- Nel corso dell'ultimo trimestre può essere utile **applicare regolarmente una crema emolliente ed epitelizzante** a base per esempio di burro di karité o crema alla calendula. Sicuramente l'ostetrica che vi seguirà saprà darvi molti utili consigli in merito.
- Tenete presente che **anche il semplice olio di oliva è emolliente** (così come l'olio di vaselina) cioè ammorbidisce e mantiene ben lubrificata la superficie cutanea, rendendola più resistente alla formazione di ragadi.



Unghie fragili

In gravidanza, soprattutto nei primi mesi, possono essere particolarmente fragili.

- Meglio usare **smalti e solventi il più possibile naturali**. Chiedete consiglio in una farmacia che abbia anche il reparto beauty per prodotti adatti a voi.
- Verso la metà della gravidanza le unghie in genere crescono molto più rapidamente: i responsabili sono sempre i cambiamenti ormonali.
- Evitate trattamenti alle unghie a meno che non ve li consigli personale qualificato e certificato.

ATTIVITÀ FISICA E SPORTIVA

Svolgere regolarmente un'attività fisica o uno sport ha sempre molteplici benefici, fisici e psichici, anche in gravidanza.

Se siete già delle sportive e quindi il vostro organismo è allenato, potrete continuare a svolgere il vostro sport (sempre che il medico sia d'accordo) ovviamente con una certa cautela (il buon senso è d'obbligo!) ed evitando le attività sportive che presentano pericoli anche in condizioni normali. Se non si è mai praticato alcuno sport, di certo non è questo il momento più indicato per iniziare un'attività intensa.

Vi riportiamo alcuni consigli da seguire in questo particolare momento

Le attività più consigliate

Lunghe **passeggiate** in riva al mare o immerse nella natura sono l'ideale, anche gite in bicicletta o in tandem (se non vi dà fastidio il perineo) con il partner possono essere piacevoli e divertenti proprio come prima dell'avventura materna con un'accortezza in più: non tralasciate di rilassarvi dopo l'attività fisica, proprio come fanno gli atleti dopo gli allenamenti.

Vanno bene anche le **attività aerobiche a basso impatto** e che non comportino un sovraccarico articolare, soprattutto a livello del bacino e della colonna, la **cyclette**, il **nuoto** e l'**acquagym**, quest'ultima molto indicata durante la gravidanza se si seguono corsi specifici (non tutti gli esercizi sono indicati).

Il nuoto è ottimale poiché consente di mantenere in movimento la maggior parte dei muscoli; l'acqua, inoltre, diminuisce l'impatto del peso corporeo sulla muscolatura; infine si tratta di attività utili a prevenire il **gonfiore alle gambe**.

La cyclette consente un lavoro di tipo aerobico, utile quindi per cuore e polmoni.



Le attività consentite su indicazione del medico

Alcune tipologie di attività fisica, se condotte con moderazione e da donne che le hanno sempre svolte anche prima della gravidanza, sono considerate in linea di massima sicure. Tra queste la **corsa** (modificando la tipologia di allenamento sulla base della visita medica) e le **attività di rafforzamento muscolare**; queste ultime promuovono una postura corretta e aiutano a prevenire il mal di schiena, l'incontinenza urinaria, l'eccessivo carico sulle articolazioni e il gonfiore alle gambe

Le attività fisiche sconsigliate in gravidanza

Vanno evitate tutte le **attività che prevedono scatti improvvisi** (per es. il tennis), o **saltelli**. Questo perché durante la gravidanza, l'aumentata produzione di ormoni estrogeni tende a rilassare i legamenti, causando un **maggior rischio di traumi**. Sempre per questo motivo vanno quindi evitati tutti i tipi di allenamenti ad alto impatto: **sci** (attività ad alto rischio di traumi oltre che di malori legati all'altitudine), **attività subacquee** (per l'aumento della pressione, dannosa per il bambino) e gli sport di contatto come **pattinaggio su ghiaccio, basket e calcio**.

Altri sport, come l'**equitazione** o lo **sci d'acqua**, sono a rischio di cadute e vanno pertanto evitati.

ABBIGLIAMENTO

E' ormai lontana l'epoca in cui il "pancione" era nascosto da ampi (e spesso informi) vestiti "premaman" che castigavano la femminilità. Oggi le donne esibiscono con disinvoltura la loro linea arrotondata grazie all'evoluzione dell'industria dell'abbigliamento. Tutti i capi-base della moda femminile sono stati ri-adattati alle esigenze delle donne in gravidanza, con opportuni accorgimenti e **puntando soprattutto sulla scelta di tagli e tessuti morbidi e comodi** per la donna e per il bambino. Quindi via libera a gonne, pantaloni, abiti, scamiciati ma anche fuseaux, simpatiche salopette, felpe, body, camicie oversize, scelti con il proprio stile: la scelta è talmente ampia che ce n'è davvero per tutti i gusti e per tutte le tasche. Scegliete **colori allegri** che vi mettano di buon umore.

Le scarpe devono essere comode. Sono da evitare le cinture e gli elastici troppo tesi: in generale, tutti gli indumenti, compresa la biancheria intima che costringa

Le **scarpe** per tutti i giorni devono essere comode, con tacco a base larga e di media altezza. Per favorire la **postura corretta**, meglio non usare scarpe piatte, né tacchi troppo alti (certo per una serata particolare si può fare!).

La **biancheria intima va scelta di fibra naturale** (cotone, lana, lino...), per lasciare traspirare la pelle. Il **reggiseno** deve sostenere senza però comprimere, con spilline e circonferenza regolabili in modo che possiate adattare ai cambiamenti del seno nel corso della gravidanza.

L'uso di una **guaina (in tessuto di cotone elasticizzato)** non ha indicazioni mediche ma può essere usata quando la donna sente l'esigenza di un maggiore sostegno dell'addome, in questo caso possono essere utili anche un body e una mutandina estensibile o una fascia elastica. Chiedete consiglio in negozi qualificati.

Se non si hanno problemi vascolari non è il caso di indossare **calze elastiche**: basterà un **collant** del



tipo “premaman” a compressione leggera o di tipo riposante. Prima di comprarlo chiedete consiglio al vostro ginecologo. Chi non ama i collant può continuare ad utilizzare le calze con il reggicalze: meglio evitare, invece, le calze autoreggenti perché costringono la coscia e indossate a lungo possono favorire ristagni venosi e disturbi circolatori.

VIAGGI E VACANZE

Se dovete intraprendere un viaggio, la gravidanza non rappresenta, in condizioni normali, un impedimento. La cosa importante è viaggiare in modo comodo, indossando vestiti morbidi e adeguati alla temperatura esterna. Se andate in auto concedetevi delle soste, almeno ogni due ore. Approfittatene per rilassarvi. La cintura di sicurezza è più che mai indicata per proteggere voi e il bambino, ma non stringetela troppo soprattutto negli ultimi mesi. Evitate le gite con mezzi fuoristrada troppo rigidi. Anche i viaggi in aereo non rappresentano particolari problemi. In questo caso non tralasciate di bere ogni tanto a bordo (no alcolici!), poiché l'ambiente pressurizzato disidrata l'organismo e in particolare la pelle. Prendete posto verso il corridoio in modo da poter distendere meglio le gambe e alzarvi spesso e muovervi un po'. Se il viaggio è lungo eseguite spesso dei piccoli esercizi per le caviglie per evitare il ristagno venoso.

La maggior parte delle compagnie aeree applica le seguenti direttive per il volo in stato di gravidanza:

- *Fino a 28 settimane incluse:* alla donna in attesa è in genere consentito il volo.
- *Tra 28 e 36 settimane:* le compagnie aeree richiedono un documento del medico che attesta che la donna può effettuare il volo.
- *Dopo le 36 settimane:* il volo è consentito solo in circostanze molto limitate.

Ogni compagnia ha comunque le sue regole e quindi prima di partire è meglio organizzare bene il proprio viaggio informandosi sulle direttive specifiche anche sul sito della compagnia con cui si viaggerà. Potete anche chiedere informazioni nell'agenzia di viaggi di fiducia. Se non conoscete le direttive della compagnia aerea, Expedia mette a disposizione un numero, lo 02 91483700 (il costo della chiamata è equivalente a quello delle chiamate locali) con un servizio di controllo della compagnia.

