



Salute durante la gravidanza

Dal 1° trimestre
alla nascita

Consigli di
esperte ed esperti
informazioni e
suggerimenti.

CSS

Inhalt

Prefazione	3
Buongiorno famiglia – buongiorno bebè	3
L'ABC della gravidanza	4
La gravidanza in sintesi	5
1° trimestre – dal seme di sesamo all'uovo di gallina	5
2° trimestre – dal kiwi alla melanzana	7
3° trimestre – dalla papaya al cocomero	8
Salute mentale e fisica in gravidanza	9
Salute mentale e fisica in gravidanza	9
Una dieta sana	10
Attività fisica	11
Rilassamento	12
Dialogare e informare	13
Visite di prevenzione	14
Parto	15
Il parto è alla porte	15
Luoghi per il parto	16
I consigli pratici della levatrice	17
Puerperio	18
È richiesto il sostegno!	19

Buongiorno famiglia – buongiorno bebè

Ogni gravidanza porta inevitabilmente con sé dei cambiamenti, non importa se è la prima esperienza o meno: li affrontiamo sempre in maniera diversa. Ecco perché, talvolta, l'eccesso di informazioni può creare sconcerto e ansie. Nel presente e-book, la levatrice Anna Walbersdorf parte dal suo vissuto per offrire una panoramica delle informazioni pratiche più importanti assieme a dei suggerimenti utili.

Sull'autrice

Anna Walbersdorf è tra i coach della salute della CSS. Levatrice e due volte mamma, sa bene che le cose vanno sempre diversamente da come ci si aspetta. Anna ha accompagnato molte persone alla scoperta della genitorialità tenendo dei corsi, durante il parto e nelle visite a domicilio a sostegno del quotidiano familiare. Nella sua attività di levatrice si è sempre adoperata da un lato per rafforzare le competenze dei genitori e dall'altro per ridurre le loro incertezze.



L'ABC della gravidanza

Comprendere termini e acronimi

Anamnesi: la storia medica di una persona

Conteggio delle SG: la levatrice o la ginecologa/ il ginecologo potranno indicarvi sempre l'esatta settimana di gravidanza

Esempio: 16+2 SG

16 settimane concluse + 2 giorni della corrente SG.
Siete nella 17a SG

DN: data della nascita

ECO: ecografia

Embrione: è il «germe», lo stadio di sviluppo più precoce fino all'8ª settimana di gravidanza

Feto: il prodotto del concepimento, ossia il bambino a partire dalla 9ª settimana di gravidanza

Gravida: il numero di gravidanze, compresi gli aborti spontanei. (primigravida= prima gravidanza/multigravida= due o più gravidanze)

G: gravidanza

Parità: numero di gravidanze

Nullipara: non ha mai partorito

Primipara: ha partorito una volta

Multipara: 2 o più parti

PC: posizione cefalica
(il bambino giace a testa in giù)

PP: posizione podalica
(il bambino è «seduto» nell'utero)

PT: posizione trasversale (il bambino giace in orizzontale rispetto all'utero materno)

SG: settimana/e di gravidanza

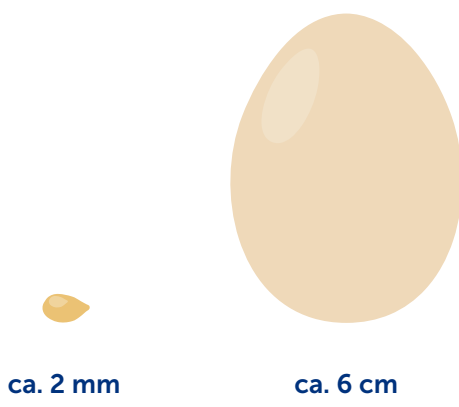
UM: ultima mestruazione

1° trimestre – dal seme di sesamo all'uovo di gallina

La gravidanza dura mediamente 3 trimestri o 40 settimane o anche 280 giorni.

1^a–13^a settimana

Dopo la fecondazione dell'ovocita, nelle prime settimane l'embrione cresce e si sviluppa in feto. Il corpo della madre lavora a pieno ritmo e i primi effetti collaterali della gravidanza si fanno sentire.



Suggerimento

Visto che i disturbi intestinali possono insorgere anche nel primo trimestre, passeggiare o praticare yoga può essere di aiuto. → [Vai allo Yoga-Flow](#)

Sintomi tipici nel 1° semestre:

.....
assenza di ciclo mestruale
.....

tensione al seno (preparazione all'allattamento, le ghiandole mammarie si ingrossano)
.....

sensibilità agli odori
.....

nausea, fino al vomito
.....

minzione frequente (maggiore attività dei reni e, al contempo, il progesterone rilassa e dilata la muscolatura delle vie urinarie)
.....

fitte all'addome (i legamenti uterini si allungano, l'utero sta crescendo)
.....



To do

.....
Smettere con l'alcol e il fumo
.....

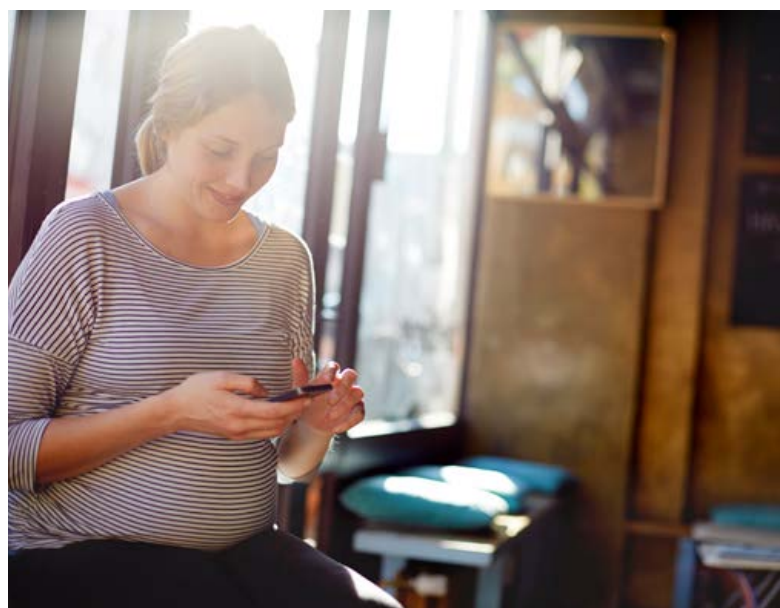
.....
Fissare un appuntamento con la ginecologa/il ginecologo o la levatrice per l'assistenza alla gravidanza hebammentsuche.ch
.....

.....
Chiarire le prestazioni e la copertura delle casse malati, ad esempio tramite l'App «[myCSS](#)»
.....

.....
Comunicare lo stato di gravidanza al datore di lavoro
.....

.....
Contattare la levatrice, nel caso si scelga il parto domiciliare o la casa per partorienti
.....

.....
Acido folico
.....



Rafforzare preventivamente il pavimento pelvico conviene

Cosa devo fare per distendere il pavimento pelvico? Gabrielle Vuille mostra in un video come distendere i tre strati del pavimento pelvico.



→ Guarda il video (in tedesco)

2° trimestre – dal kiwi alla melanzana

14^a–26^a settimana

La fase più critica della gravidanza è stata superata. I disturbi più gravosi – fiacchezza, nausea e problemi circolatori – diminuiscono quasi tutti e pian piano la donna inizia a percepire il corpo che cambia. Cresce la pancia, il volume dei seni aumenta: è il momento di utilizzare regolarmente delle creme elasticizzanti per la pelle.

Nuoto, camminate, yoga: l'attività fisica aiuta a prevenire i dolori alla schiena e rimette in moto la circolazione.

È il trimestre più adatto per andare in vacanza, previo consulto con il proprio medico.

i

To do

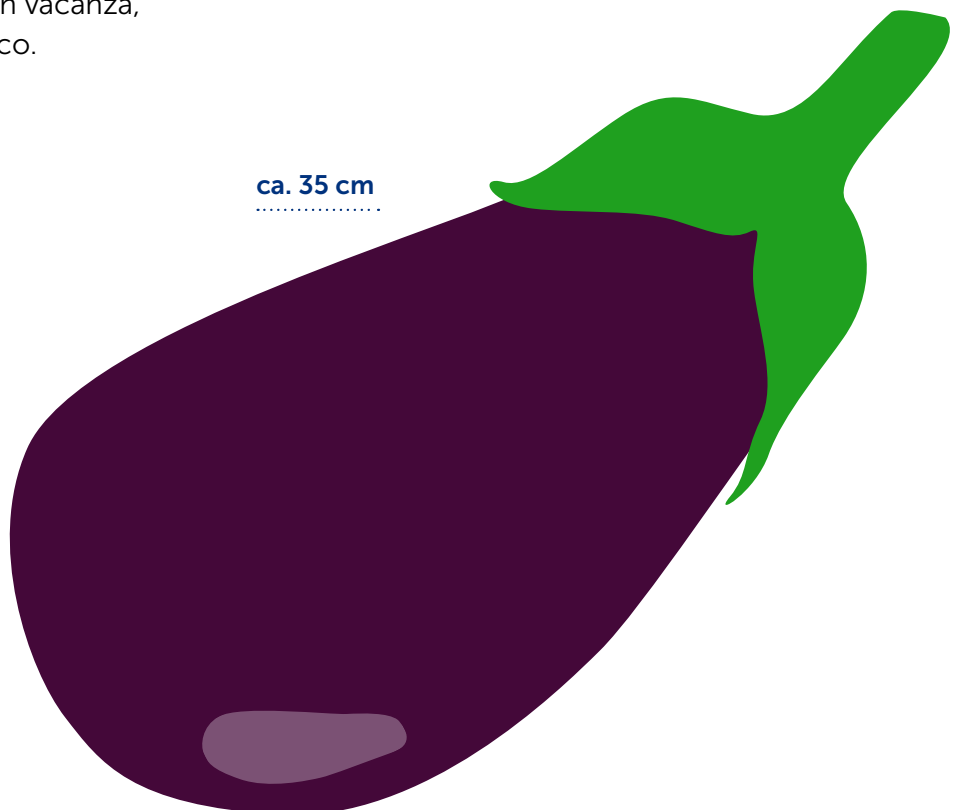
.....
Iniziare a pensare al luogo del parto
(vedere pagina 16)
.....

.....
Iscriversi a un corso di preparazione al parto
.....

.....
Cercare una levatrice per l'assistenza
al puerperio hebammensuche.ch
.....



ca. 8 cm
.....



ca. 35 cm
.....

3° trimestre – dalla papaya al cocomero

27^a settimana al parto

Cresce il bebè e, dato che la gestante gli fa posto, cresce anche la pancia. Il peso dell'utero esercita una pressione sugli organi, tra cui l'intestino. A partire da questo momento, il bebè potrebbe nascere prematuro e riuscire a vivere. La crescita della pancia comporta tuttavia anche alcuni effetti collaterali:

Difficoltà a dormire a seconda della posizione e dei movimenti del/della bambino/a assieme a una minzione notturna più frequente.

Dolori alla schiena causati dal rilassamento di articolazioni e legamenti. Cambia anche il baricentro che si sposta in avanti.

La pressione del bebè sulla vescica stimola la minzione.

Edemi

Acidità di stomaco

Respiro affannoso

ca. 36 cm

To do

Registrarsi presso il luogo del parto

Preparare la borsa per il parto

Assicurazione prenatale per il bebè

A seconda del luogo di domicilio, registrarsi presso una struttura d'accoglienza per l'infanzia (custodia collettiva diurna, asilo nido, madre diurna, ecc.).

Chiedere informazioni alla/al pediatra

ca. 51 cm

Salute mentale e fisica in gravidanza

La gravidanza può essere un periodo difficile per la futura mamma che, oltre al fisico che cambia, deve anche affrontare le ripercussioni in termini psichici e di ordine sociale. Molte donne si sentono comunque ben supportate dalla/dal partner, dalla famiglia e dalle amiche o dagli amici.

D'altro canto, la gravidanza è anche il momento giusto per concentrarsi sui propri bisogni e desideri. Nella vita di tutti i giorni, la nostra «voce interiore» rimane spesso inascoltata. Durante la gravidanza, il corpo ci parla in modo più diretto e, in generale, si può dire: tutto ciò che fa bene è concesso.



Una dieta sana

Mangiare in modo sano fa bene alla gestante, ma anche al bebè che riceve le sostanze nutritive di cui necessita.

Per la buona digestione, le/i nutrizioniste/i consigliano un'alimentazione ricca di fibre e povera di zuccheri.

i

Lista alimentare in gravidanza: ecco cosa è meglio evitare

Latticini	Latte crudo e prodotti derivati come il Camembert o gli erborinati.
Carni e salumi	Carne cruda o non ben cotta, ad es. la tartare. Insaccati crudi come il salame, il prosciutto crudo o il Landjäger.
Pesce e derivati	Pesce crudo o non ben cotto, ad es. il sushi. Pesce affumicato, marlin o pesce spada, a causa del possibile contenuto di mercurio.
Altro	Cibi a base di uova crude come il tiramisù o le uova crude stesse. Bere alcolici.



→ Scopri qui le sostanze nutritive più importanti in base al trimestre

Attività fisica

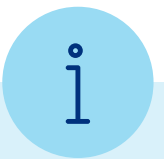
Non significa praticare sport ad alti livelli, bensì integrare una moderata attività fisica nella routine quotidiana.

Per alcune si tradurrà ad es. in un corso yoga per gestanti, mentre per altre sarà più piacevole fare una passeggiata serale. L'attività fisica, oltre ad aumentare il benessere anche in gravidanza, può contribuire a migliorare la qualità del sonno.

Chi invece svolgeva regolare attività fisica già prima della gravidanza può continuare a praticare il suo sport preferito (previo consulto con il medico o con la levatrice). Altrimenti, un corso specifico per gestanti è sempre una bella occasione per fare qualcosa di nuovo.



→ Provare il Pilates per il pavimento pelvico (in tedesco)



Sport adatti a una gravidanza sana

Nuoto

Yoga

(Power) walking

Corsa (in misura limitata)

Pilates (in misura limitata)

Golf

Ballo

Stretching

Allenamento di resistenza moderato

Cardio-Training (in tedesco)

Rilassamento

Più facile a dirsi che a farsi – oberati dal lavoro o impegnati con i figli più grandi, o anche entrambe le cose. Le strategie per rilassarsi sono molte:

.....
un bagno caldo alla lavanda, ad es. la sera

.....
un massaggio

.....
esercizi di respirazione



→ La respirazione addominale rilassa il corpo ed è anche una buona preparazione al parto. [Cliccate qui per l'esercizio](#)

Dormire bene

Siamo sinceri: un buon sonno ristoratore fa bene a tutti. Qualora non sia sufficiente, può essere utile provare con un powernap, un sonnellino post pranzo, oppure praticare lo yoga nidra, diverse tecniche di rilassamento o la meditazione.



→ [Playlist di meditazioni su Spotify \(in tedesco\)](#)



→ [Apple Podcast \(in tedesco\)](#)



Tempo di qualità, ma come?

.....
Con amiche e amici o familiari, oppure anche da sole.

.....
Un appuntamento al cinema con le amiche o gli amici.

.....
Un pomeriggio nella natura con la/il partner.

.....
Sul divano con un buon libro.

Dialogare e informare

Le donne incinte lo sanno bene: non appena si è identificate come tali, partono i consigli non richiesti o i racconti minuziosi sul parto della cugina, della vicina dello zio, della zia del panettiere... Solo in rari casi si tratta di informazioni utili.

Comunque, l'essere informate in genere rafforza la mente. E nulla vieta di scambiarsi opinioni nei forum o in internet, ma è sempre meglio rivolgersi a una/uno specialista (levatrice risp. ginecologa/o) se si hanno domande o dubbi.

Siti e forum affidabili

Federazione svizzera delle levatrici:
hebammentsuche.ch

Swissmom: swissmom.ch (in tedesco)



Visite di prevenzione

La levatrice e la ginecologa/il ginecologo forniscono un supporto professionale durante la gravidanza. I controlli sono effettuati solo dalla levatrice o solo dalla ginecologa/dal ginecologo oppure, alternandosi, da entrambe/i.

È vero che il decorso di una gravidanza può essere influenzato solo in parte, ma, comunque sia, l'essenziale è conoscere e saper comunicare le proprie esigenze.



Preparazione alle visite di controllo

Come mi sento?

Rispetto all'ultimo controllo ho notato qualcosa che mi dà da pensare?

Vi è dell'altro di cui io o la mia/il mio partner vorremmo parlare con la/lo specialista?

Mi aspetto qualcosa dalla visita? Se sì, cosa?

Referenti



Ginecologa/o

La/lo specialista in ginecologia e ostetricia su sggg.ch

Levatrice

Specialista della gravidanza, del parto e del puerperio su hebamme.ch

Famiglia e amiche/amici

Una buona rete sociale è un sostegno importante, e non solo in gravidanza.

Consulenza sociale

Professionisti possono consigliarvi su tutte le domande sulla salute sessuale su salute-sessuale.ch

Test prenatali e controlli

Riflettere prima sulle possibili conseguenze e discuterne con la/il partner e la famiglia. Appuntarsi delle domande in vista del consulto medico.



→ Informazioni sulle visite previste (in tedesco): praenatal-diagnostik.ch

Il parto è alla porte

Il bisogno di informazioni varia da persona a persona. Alcune donne più ne sanno più sono tranquille, altre lasciano semplicemente che le cose accadano: non si può dire cosa sia giusto e cosa sia sbagliato.



Luoghi per il parto

Luogo per il parto	Cosa mi attende?	Adatto a
Ospedale	Assistenza medica convenzionale e somministrazione di antidolorifici come la PDA, ecc. A seconda dell'ospedale è presente una/un pediatra e c'è un reparto di neonatologia Assistenza al parto della levatrice e di un team di medici	Tutte, a seconda dell'ospedale, in particolare per le gravidanze a rischio
Parto ambulatoriale in ospedale	Tutti i vantaggi dell'ospedale più l'arrivo a casa, nel proprio ambiente domestico, come famiglia	Possibile dopo un parto vaginale, se la levatrice ha già organizzato l'assistenza al puerperio
Parto in ospedale accompagnato dalla levatrice/levatrice aggiunta	Accompagnamento individuale Assistenza al parto 1:1 della levatrice Vantaggi dell'infrastruttura ospedaliera	Non viene offerto da tutti gli ospedali. Possibile nel caso di gravidanza senza complicazioni
Casa per partorienti	Assistenza individuale 1:1 di levatrici che hanno già seguito la donna durante la gravidanza, tranquillità, intimità	Possibile nel caso di gravidanza senza complicazioni
A casa (parto domiciliare)	Ambiente conosciuto, assistenza individuale 1:1, tranquillità, intimità, cerchia familiare	Possibile nel caso di gravidanza senza complicazioni



Quali costi assume la CSS?

Le spese per il parto in ospedale, in una casa per partorienti o a domicilio sono coperte dall'assicurazione di base, senza il versamento della franchigia o dell'aliquota percentuale. Costi individuali: per maggiori informazioni sul forfait per il parto e l'indennità per il servizio di picchetto rivolgersi alla levatrice.

I consigli pratici della levatrice

Prepararsi

Parlare in anticipo con la persona che ci accompagna (partner, madre/padre, amica/o, doula*, ecc.) delle nostre attese, delle decisioni che essa può prendere e, in taluni casi, è costretta a prendere.

Continuare a respirare!

Le doglie possono cogliere di sorpresa e a volte anche sopraffarci. In quel caso è difficile ricordarsi gli esercizi di respirazione, anzi, pensarci può provocare ulteriore stress. **IMPORTANTE:** cercare di non trattenere l'aria, in alternativa urlare, gemere o starsene in silenzio, poco importa.

Muoversi è fondamentale

Non rimanere per ore nella stessa posizione, che però non significa ripassare tutto in una volta l'elenco degli esercizi delle posizioni per il parto! Può semplicemente voler dire girarsi dall'altra parte.

Niente stress: il parto non è un esame

Tra l'altro, c'è la levatrice che offre supporto. In veste di specialista del parto offre assistenza e aiuta a respirare quando le cose si fanno difficili. Inoltre, suggerisce delle tecniche di rilassamento e monitora l'andamento del parto.

E anche se sul momento sembra un ostacolo insormontabile

Il parto rimane comunque un evento temporalmente limitato. In alcune situazioni può far bene ricordarselo.

Nel caso di parto cesareo programmato

Di regola, anche qui è consentita la presenza di una persona che accompagna la donna.

Nel colloquio preliminare con la levatrice in ospedale è bene discutere delle tecniche per incentivare il bonding con il bebè.

Il momento ideale, nel caso di gravidanza normale, è al termine della 38a SG.

L'entrata nella vita del bebè avviene qui in maniera più repentina rispetto al parto naturale con le doglie che, al contrario, richiede più tempo per «arrivare a destinazione». Per il bebè, in ogni caso, il miglior benvenuto alla vita è sempre il forte contatto fisico, che tra l'altro agevola anche l'allattamento al seno (se richiesto).

Per la persona che accompagna: L'importante è esserci!

Se possibile, sostenere la gestante ad es. con un massaggio oppure facendole fare dei bei respiri o anche respirando insieme.

A volte basta essere a disposizione, fosse anche solo per farle trovare sempre il bicchiere dell'acqua pieno. Prendersi delle pause è fondamentale! Il parto è un'avventura emotivamente coinvolgente anche per la persona che assiste.

Uscire di tanto in tanto dal luogo dell'evento per respirare in solitudine è quindi del tutto comprensibile.

*Doula: figura di sostegno al parto, la doula accompagna la partoriente in collaborazione con la levatrice. In termini medici, la doula non ha alcuna competenza decisionale, non può sostituire né la/il medica/o né la levatrice.

Puerperio

Al puerperio si assegnano convenzionalmente le prime 6 settimane dopo il parto. È il tempo dell'arrivo e della ripresa delle condizioni fisiche. Anche in questo caso, la levatrice offre un sostegno professionale per l'allattamento, l'evoluzione post-parto, le ferite e ovviamente la crescita del neonato.

Si tratta di un periodo inaugurale importante

.....
arrivare

.....
prendersi del tempo per il bebè

.....
conoscersi

.....
farsi le coccole

.....
dormire tanto

.....
farsi aiutare



È richiesto il sostegno!

Da parte del padre, della co-madre

Eventualmente è meglio rimandare le «vacanze» per il congedo di paternità alla seconda o terza settimana dalla nascita (quando il bambino sarà davvero «sveglio»), a meno che non vi sia già un altro figlio.

Cibi precotti e servizio di consegna (ad es. Coop@home o LeShop) invece di fare la spesa

Procurarsi degli snack sani da mangiare con una mano, di tanto in tanto è concessa anche la cioccolata

Gestire l'afflusso di persone in visita e, qualche volta, fare anche un po' il buttafuori

Aiuto di amiche e amici e della famiglia

Meglio un aiuto pratico che dei regali, ad es. mettere il cibo davanti alla porta, fare da baby sitter alle sorelle o ai fratelli, ecc.

Non suonare mai alla porta senza preavviso

I nonni sono ben accettati – rispetto a una volta, molto è cambiato in termini di gestione del neonato; ormai esistono dei corsi di aggiornamento anche per i nonni.

Quel che il bebè si aspetta dai genitori

Vicinanza, cibo, cura e sicurezza. Ecco come costruire un legame stabile. Il bebè non si aspetta né un ambiente domestico perfetto né dei genitori che sanno esattamente cosa fare, infatti non può fare confronti e conosce solo ciò che vive. Il trial and error è il modello di riferimento dei genitori!



→ Podcast depressione post partum

Una donna direttamente coinvolta e una psicologa raccontano la loro esperienza (in tedesco)

i

Indennità di allattamento

L'assicurazione di base della CSS assume i costi per 3 sedute di consulenza all'allattamento. A seconda della copertura assicurativa, le spetta anche un'indennità per l'allattamento e il sostegno nella puericultura.