

E. O. Ospedali Galliera - Genova

(L.833/1978, art. 41; D.lgs n.517/1993 art. 4 c. 12)

Ospedale di rilievo nazionale e di alta specializzazione
(D.P.C.M. 14 luglio 1995)

S.C. GINECOLOGIA E OSTETRICIA

Direttore: Dott. Felice REPETTI

AVERE UN FIGLIO AL" GALLIERA" (CONSIGLI CIRCA L'ASSISTENZA IN GRAVIDANZA)

La gravidanza non è una malattia, il controllo medico è finalizzato alla tutela della salute della donna, al controllo dell'evoluzione della gravidanza, a quello del benessere del feto in utero. I controlli periodici, clinici, strumentali e di laboratorio che sono elencati in queste note costituiscono la base della sorveglianza medica della gravidanza.

VISITE OSTETRICHE: preconcezionale (quando è possibile !) e comunque appena effettuata la diagnosi di gravidanza, in seguito:-circa una volta al mese

ESAMI DEL SANGUE: prescritti di volta in volta secondo un programma presente sulla cartella. **Consigliato eseguirli presso il Laboratorio Analisi Ospedale Galliera.**

N.B.: alcuni esami sono consigliati pur non essendo fra quelli gratuiti. E' libera di effettuarli o no assumendosene la responsabilità.

ESAME URINE: una volta al mese circa (salvo diversa prescrizione del Medico).

ECOGRAFIE: tre controlli:

- il primo entro il I° trimestre
- il secondo alla 19°- 21° settimana (morfologica)
- il terzo alla 32° settimana circa

per effettuarle all'Ospedale è utile prenotare all'inizio tutti i controlli, date le liste di attesa, telefonando al Servizio di ecografia ostetrico ginecologica (tel. 010 5634701) oppure alla struttura di Medicina Fetale e Perinatale (tel. 010 5634730); possono essere effettuate anche privatamente in ospedale come attività intramoenia: rivolgersi all'infermiera che gestisce gli appuntamenti al numero 010 563 4701.

DIAGNOSI PRENATALE: sono esami utili al fine di diagnosticare eventuali anomalie del feto.

(da effettuarsi volontariamente)

TEST DI SCREENING PER LA SINDROME DI DOWN ED ALTRE ANOMALIE CROMOSOMICHE E PER I DIFETTI DEL TUBO NEURALE del II e del I trimestre ([TRI TEST](#) e [BITEST](#)) : consistono in un esame del sangue , un'ecografia ed una consulenza genetica; da effettuarsi alla 12° settimana (Bitest) o alla 15° settimana (Tri test) consentono una selezione delle gravidanze a maggior rischio per le patologie cromosomiche ed alcune malformazioni. E' rivolto a donne in gravidanza ad ogni età in particolare prima dei 35 anni. La principale differenza fra i due diversi test, entrambi di screening, consiste nell'epoca di esecuzione oltre che in una diversa sensibilità.

Per prenotazioni : Medicina Fetale e Perinatale - tel. 010 5634730 il venerdì mattina

[AMNIOCENTESI](#) o Prelievo dei villi coriali: consistono nel prelievo sotto controllo ecografico di liquido amniotico o di villi coriali (frammenti di placenta) e consentono la diagnosi di anomalie cromosomiche (es. Sindrome di Down); difetti del tubo neurale (es. spina bifida); alcune altre rare anomalie su base genetica; diagnosi di sesso del feto , utile per le malattie recessive legate ai cromosomi sessuali. Questo esame viene eseguito, a carico del SSN, a

partire dai 35 anni di età materna o in caso di test di screening positivo o in casi particolari documentati da consulenza genetica..

Per appuntamenti rivolgersi al Centro di Genetica Ospedale Galliera - tel. 010 5634373

Al di fuori dei casi menzionati può essere eseguito privatamente

Per informazioni più dettagliate circa la Diagnosi Prenatale sono a disposizione apposite schede informative, comunque è possibile rivolgersi a Medicina Fetale e Prenatale o al Centro di Genetica o [consultare il sito](#).

INCONTRI DI PREPARAZIONE AL PARTO e sostegno DOPO PARTO (PERCORSO NASCITA)

E' un servizio che accompagna la donna e la coppia durante la gravidanza e nei primi mesi di vita del bambino.

Consigliato per una migliore conoscenza della gravidanza, del parto e delle prime fasi della vita del neonato.

Il percorso che consigliamo prevede una prima fase presso i **Consultori Familiari**, una seconda in Ospedale ed una terza, dopo nascita, di nuovo in Consultorio. E' possibile seguire tutto il percorso proposto o solo una parte di esso.

Presso i Consultori Familiari sono svolti incontri di preparazione alla nascita rivolti alle donne in gravidanza e corsi "di coppia", dal 4° - 5° mese; dopo la nascita è disponibile, se si desidera, un sostegno a casa nell'allattamento e nelle cure fin dai primi giorni di vita e, in Consultorio, momenti comuni per condividere con altre mamme le prime esperienze genitoriali.

In **Ospedale** il corso è condotto da una equipe di operatori (Ostetrica, Ginecologo, Neonatologo, Infermiera Pediatrica, Dietologa, Pedagogista) che si alternano negli incontri. Il corso si tiene nel terzo trimestre di gravidanza, a partire dalla 25 settimana di gravidanza. L'inizio è previsto ogni ultima settimana del mese. L'intero ciclo di incontri ha durata di circa cinque settimane ed è soggetto a ticket.

Per informazioni e prenotazione rivolgersi:

- **Consultori familiari:**

viale Brigate Partigiane 14/via Gestro 19 tel. 010 3445717

via Lagaccio 9 - tel. 010 3445971

- **Reparto di Ostetricia sala 44, III piano - tel. 010 563-4711 dalle 12 alle 14**

Ambulatorio della 37° settimana

E' un'occasione di contatto con il reparto di maternità, in particolare con le ostetriche ed il neonatologo, nella quale sono concentrati gli esami che consideriamo utile avere a disposizione prima del ricovero per eventuali urgenze e per l'analgesia epidurale; inoltre viene compilata la cartella clinica in modo da approfondire la reciproca conoscenza prima del momento del ricovero. Durante questa visita viene operata una valutazione del "rischio ostetrico" per indirizzare l'assistenza successiva verso specifici percorsi assistenziali.

Per prenotarsi telefonare ad una delle Ostetriche, dalle 12 alle 14 - tel. 010 563 4711

PROFILASSI INFEZIONE PERINATALE DA GBS (streptococco di gruppo B)

Si tratta di una infezione relativamente frequente nelle vie genitali delle donne presso il termine di gravidanza, con rischio di trasmissione al neonato. La prevenzione dell'infezione neonatale si basa sul trattamento antibiotico durante il travaglio di parto nei casi con esame colturale positivo ed in tutti i casi "a rischio" (specie parto prematuro). A questo scopo viene proposto uno screening mediante tampone vaginale e rettale attorno alla 37° settimana.

I tamponi vengono praticati nell'ambito dell'ambulatorio della 37° settimana di cui è disponibile in reparto uno specifico foglio informativo [scaricabile dal sito](#).

Monitoraggio Gravidanza a termine e oltre

I controlli iniziano dalla data presunta del parto calcolata in base alle ultime mestruazioni o corretta con l'ecografia. Si svolgono in reparto con cadenza stabilita al primo controllo in base

ai fattori di rischio evidenziati e prevedono: visita, monitoraggio fetale, valutazione della quantità di liquido amniotico. E' utile prenotare il primo appuntamento.

Per prenotarsi telefonare ad una delle Ostetriche, dalle 12 alle 14 - tel. 010, 563 4711

ASSISTENZA AL PARTO

Presso l'Ospedale Galliera l'assistenza al travaglio e al parto a basso rischio è compito dell'Ostetrica che deve consultare il Medico per ogni dubbio diagnostico o per l'insorgenza di una patologia; il Medico è comunque presente al momento dell'espletamento del parto.

E' possibile condividere l'esperienza con una persona a propria scelta, preferibilmente il marito/compagno, che potrà essere presente durante il travaglio ed il parto. Il Medico curante può essere presente al parto.

È disponibile una sala parto attrezzata per il **travaglio/parto in acqua**; la possibilità di utilizzarla sarà valutata al momento del ricovero in base all'assenza di specifici fattori di rischio.

L'assistenza al travaglio ed al parto fisiologici sono svolti, garantendo un'assistenza che favorisca il pieno rispetto della **naturalità della nascita** pur nella **massima sicurezza**, secondo un Protocollo che è stato discusso ed approvato dai Medici e dalle Ostetriche della Divisione e che viene aggiornato periodicamente verificando i risultati del lavoro svolto e seguendo le indicazioni della letteratura medica.

Il Protocollo è a disposizione presso la Divisione di Ostetricia e viene illustrato durante i corsi di preparazione al parto o sul [sito](#).

DONAZIONE DEL SANGUE DEL CORDONE OMBELICALE

Presso il nostro Ospedale è possibile effettuare la donazione del sangue cordonale.

Il cordone ombelicale è ricco di cellule staminali in grado di riprodursi, qualora trapiantate e di contribuire a curare alcune malattie in particolare del sistema ematopoietico (ad esempio leucemie). Il prelievo di sangue dal cordone ombelicale non danneggia né la madre né il neonato

La madre che intende aderire al programma deve recarsi presso il Servizio Trasfusionale a partire dalla 34° settimana di gestazione (lun, mart, merc dalle 13 alle 14,30)

La raccolta viene effettuata al momento del parto (anche se Cesareo).

Per ulteriori informazioni visitare il sito www.crccliguria.it o telefonare al N°: 010 563 4410.

ANALGESIA IN TRAVAGLIO DI PARTO

Il servizio di partoanalgesia (epidurale) è disponibile in ogni momento, se desiderata e se non esistono controindicazioni verificate dal medico. Sono disponibili opuscoli illustrativi ed è necessario effettuare un colloquio preventivo con l'Anestesista attorno alla 35° settimana. (il primo e il terzo martedì del mese alle 9'30 con impegnativa.)

Ulteriori informazioni presso il Reparto di Ostetricia.

ASSISTENZA AL NEONATO

La presenza del neonatologo e della viglatrice d'infanzia è garantita a tutti i parti, sia spontanei che operativi. Il neonato viene visitato subito dopo la nascita, per una prima valutazione clinica e per la messa in atto di manovre di rianimazione primaria, laddove siano necessarie. Nei parti fisiologici viene favorito l'immediato contatto pelle a pelle tra madre e neonato ed è garantito il primo allattamento al seno entro la prima ora di vita. Viene proposto il rooming-in integrale, cioè la possibilità di avere il bimbo con sé 24 h su 24. I controlli del neonato sono giornalieri fino al momento della dimissione. Non sono previsti esami di laboratorio routinari, salvo gli screening obbligatori per legge. I genitori verranno previamente informati circa gli interventi programmati sul loro bambino ed insieme a loro verrà impostato un programma di alimentazione personalizzato, che **privilegi l'allattamento materno esclusivo**. Durante la permanenza al Nido i controlli sono completati dallo screening per le emissioni otoacustiche, per la diagnosi precoce dei difetti dell'udito e dalla ricerca sistematica del riflesso rosso per il depistaggio del retinoblastoma infantile. La dimissione avviene non prima di 60 ore dal parto; all'atto della dimissione, viene comunicata la data per il primo controllo ambulatoriale (circa 48 ore dopo) e quella per l'ecografia delle anche quando indicata.

Per eventuali dubbi, un call center telefonico è attivo 24 ore (tel. 0105634968). La Caposala e le vigilatrici possono inoltre fornire consigli personalizzati, su appuntamento, circa le metodiche di allattamento al seno. Maggiori informazioni e notizie relative alla specificità del neonato sono reperibili sul sito dell'Ente: **S.C Neonatologia**.

PROCEDURE DI RICOVERO

Al momento del ricovero, sia esso per travaglio di parto che per complicazioni durante la gravidanza, presentarsi , **entrando dall'ingresso del Pronto Soccorso**, allo sportello di Triage e da lì con il modulo al Reparto di Ostetricia (SALA 44) al 3° piano. Il servizio di guardia è attivo durante le 24 ore. Non è necessaria alcuna impegnativa o foglio di ricovero. Portare con se la cartella della gravidanza e tutti gli esiti degli esami eseguiti durante la gravidanza stessa. Per ogni dubbio è possibile telefonare al N° 010 563 4944.

LA DICHIARAZIONE DI NASCITA E IL RICONOSCIMENTO DEL BAMBINO

Quando avviene una nascita è **obbligatorio entro 10 giorni** fare la **Dichiarazione di nascita** per l'iscrizione del nuovo nato nel registro comunale della stato civile. In altri termini la **registrazione del bambino all'anagrafe** informa lo Stato italiano della presenza di un nuovo cittadino che da quel momento gode di tutti i diritti del cittadino italiano minorenni.

La **Dichiarazione di nascita** deve essere fatta portando l'**Attestazione di nascita** ad uno dei seguenti uffici:

- **presso la Direzione Sanitaria dell'Ospedale in cui è avvenuto il parto entro 3 giorni dalla nascita**
- **oppure presso l'Anagrafe del Comune dove è avvenuta la nascita entro 10 giorni dalla nascita.**

L'Attestazione di nascita è rilasciata dal personale sanitario che ha assistito al parto e indica sul documento di attestazione: cognome e nome della madre, sesso del neonato, orario e luogo del parto. Nell'Attestazione di nascita non viene indicato né il nome né cognome del neonato. L'Attestazione di nascita viene trasmessa direttamente dal reparto alla Direzione Sanitaria dell'Ospedale per l'iscrizione in ospedale, mentre per la registrazione presso l'Ufficio Anagrafe del Comune, l'Attestazione viene consegnata ai genitori durante la degenza.

Il riconoscimento

Il **riconoscimento** è la dichiarazione di uno o di entrambi i genitori che il bambino è il proprio figlio con la conseguente assunzione del **legame giuridico di filiazione**, cioè il padre, la madre o entrambi si presentano come genitori assumendosi di fronte allo Stato i doveri che ciò comporta rispetto al figlio.

Il bambino può essere riconosciuto da entrambi i genitori, oppure dalla sola madre o dal solo padre.

Situazioni possibili:

1. **Coppia sposata:** è sufficiente la presenza di un genitore, munito di un documento d'identità di entrambi i genitori.
2. **Coppia di fatto:** è necessaria la presenza di entrambi i genitori, muniti di un documento d'identità di entrambi i genitori. E' inoltre possibile avvalersi del **prericonoscimento** da **effettuare durante la gravidanza** presso il Comune di residenza muniti di un **certificato di gravidanza** attestante la data presunta del parto. Con il prericonoscimento è possibile sveltire le pratiche di riconoscimento dopo la nascita.
3. **Madre sola:** è necessaria la presenza della madre con un documento d'identità. Anche la madre sola può avvalersi del diritto di **prericonoscimento**.

COSA PORTARE ALL'OSPEDALE

E' consigliabile preparare la borsa con il necessario da portare all'ospedale qualche settimana prima del termine previsto.

Per la mamma:

- cartella con tutti gli esami e tessera sanitaria e documento di identità
- 2 o 3 camicie da notte con allacciatura sul davanti
- vestaglia, pantofole e accappatoio
- slip molto comodi (es. a rete)
- reggiseno comodo (1 taglia in più)
- assorbenti grandi
- necessario per igiene personale
- CD con la propria musica preferita durante il travaglio

Per il neonato:

mesi freddi:

- > 4 body di cotone o lana cotone
- >4 tutine spugna
- > 4 bavaglino
- > 1 copertina di lana

mesi caldi:

- > 4 body di cotone a canottiera
- > 4 pagliaccetti cotone
- > 4 bavaglino
- > 1 copertina di cotone

preparare gli indumenti in sacchetti con il nome e cognome del bambino
(in ogni sacchetto un cambio completo: body tutina e bavaglino)

Orari di visita:

Feriali 18,30-20

Festivi 10-12,00; 18,30-20

Papà tutti i giorni senza limitazioni di orario (nelle ore diurne)

negli orari di visita possono accedere al reparto anche i bambini accompagnati.

NIDO Virtuale

e' un servizio informatico che consente di informarsi in tempo reale sui dettagli dei bambini nati al Galliera visualizzandone la fotografia entro poche ore dalla nascita.

E' raggiungibile alla voce NIDO VIRTUALE dalla Home page del sito www.galliera.it

Qualche Consiglio utile per la gravidanza

N.B.: questi consigli vogliono essere solo una traccia; suggerimenti e prescrizioni personalizzate saranno indicate dal medico o dall'ostetrica in caso di necessità.

Alimentazione

Una alimentazione sana ed equilibrata è utile a tutti non solo alla donna gravida e non è vero che questa abbia bisogno di più vitamine di prima (ad eccezione dell'acido folico in fase preconcezionale e iniziale di gravidanza). Bisogna smentire definitivamente il detto che in gravidanza si deve mangiare per due. Se l'alimentazione è variata sarà più piacevole ed equilibrata. L'equilibrio riguarda soprattutto l'apporto di grassi e zuccheri che in genere vengono assunti in eccesso: via libera quindi alla frutta ed alla verdura fresca (ben lavata!) e cotta che portano vitamine e fibre (utili per la stitichezza) , benvenuta la carne (cotta),con proteine e ferro; evviva il latte ed i latticini, ricchi di proteine e calcio e, non dimentichiamolo, di grassi. Moderazione nell'uso di condimenti di origine animale (burro e lardo).

Peso

L'aumento di peso medio in gravidanza è di 10-12 Kg. Questo non significa che un aumento inferiore sia un problema ma se è di molto superiore è compito del medico valutarne la causa: se è la mamma che ha mangiato troppo... beh saranno chili di cui farà fatica a liberarsi. A volte però l'eccessivo aumento, specie se improvviso può essere segno di patologia per cui è bene segnalarlo al medico che vi ha in cura.

Alcool e caffè

Un caffè ai pasti fa parte dei piaceri della vita e non esistono ragioni per negarselo. L'abuso di alcool è pericoloso sempre; lo diventa maggiormente in gravidanza quando, oltre ad avere effetti nocivi sulla salute della donna, ha effetti dannosi sul feto. E' dimostrato che un abuso di alcool è responsabile di una crescita ridotta del bambino, di disturbi del comportamento e di insufficienza mentale (*sindrome fetoolcoolica*). Anche basse quantità di alcool possono produrre effetti simili, per quanto meno gravi. Le bevande alcooliche andrebbero quindi eliminate, o il loro consumo notevolmente ridotto (non più di mezzo bicchiere di vino o di una birra piccola al giorno) ancor prima del concepimento.

Fumo

Fumare riduce la fertilità della coppia e peggiora la condizione generale della madre. Aumentano i rischi di aborto spontaneo e i casi di morte del bambino dopo la nascita. Inoltre i bambini nati da madri fumatrici hanno più frequentemente un peso più basso alla nascita e questo può causare una serie di difficoltà, sia nel periodo neonatale che nelle successive epoche di vita.

Smettere di fumare

- aumenta le possibilità di concepire un bambino
- riduce il rischio di un aborto spontaneo
- garantisce un miglior stato di salute generale del bambino

La gravidanza può essere una buona occasione per "togliersi il vizio" in questo sarete aiutate se anche chi vi sta vicino lo farà (anche il fumo passivo è nocivo).

Fumare occasionalmente una sigaretta non sembra determinare particolari rischi.

Igiene orale

La cura dei denti non differisce dal comportamento abituale che si ha al di fuori della gravidanza, anzi viene particolarmente consigliata. Non ci sono controindicazioni alle cure odontoiatriche, né all'esecuzione dell'anestesia locale, ma segnalare allo specialista lo stato di gravidanza.

Abbigliamento

Consigliamo l'uso di vestiti comodi. E' bene utilizzare un reggiseno. Lavare il seno con acqua e sapone neutro. In caso di tendenza a screpolature, è possibile l'applicazione di crema od olio emollienti.

Si possono utilizzare guaine elastiche se si vuole. l'uso di e calze elastiche può essere necessario in specifiche situazioni (varici).

Estetica

Nulla controindica la permanente e le tinte per capelli "naturali", meglio invece evitate le tinture a base di acidi.

A discrezione l'utilizzo di creme antismagliature. Non eccedere con il ricorso a lampade abbronzanti e con l'esposizione al sole.

Esercizio fisico

Non è necessario porre limiti all'attività fisica, salvo quelli imposti spontaneamente dall'insorgenza di affaticamento. L'attività fisica in palestra non è controindicata, non conviene tuttavia seguire programmi di aumento della massa muscolare. Particolarmente utile l'attività fisica in acqua, sia nell'ambito di corsi specifici che svolta liberamente, nell'ultimo trimestre non conviene sforzarsi nel nuoto prolungato, meglio movimento in acqua.

Riposo e sonno

Per ridurre l'affaticamento prevedere durante la giornata momenti di riposo di 10-15 minuti evitando di stare sedute o in piedi per lungo tempo. Se possibile, eseguire la maggior parte dei

lavori stando sedute su di una seggiola che sostenga il dorso. Favorire il ritorno venoso mantenendo le gambe sollevate usando un cuscino o un poggiatesta. Specialmente nel terzo trimestre sdraiarsi sul fianco sinistro durante i momenti di riposo. La posizione laterale sinistra allontana l'utero dai grandi vasi (vena cava) favorendo il ritorno venoso dagli arti inferiori al cuore.

Attività sessuale

Non è controindicata a meno che non vi sia tendenza all'aborto o al parto pretermine. Anche nelle ultime settimane di gestazione i rapporti sessuali non sono controindicati.

Viaggi

Nessuna controindicazione ai viaggi, purché si evitino situazioni disagiate. Per le lunghe distanze il mezzo di trasporto consigliato è l'aereo (informarsi se la compagnia aerea richiede particolari certificazioni). Si sconsiglia l'utilizzo abituale di mezzo di trasporto a due ruote.

Lavoro

Le donne quasi sempre hanno un lavoro, spesso due, a volte tre. C'è il lavoro domestico, il lavoro extradomestico e, per chi ne ha, la cura dei figli. Il lavoro extradomestico è in genere sospeso due mesi prima del parto e tre dopo, o un mese prima e quattro dopo se si preferisce e non ci sono problemi. In alcune situazioni particolari di lavori particolarmente faticosi o potenzialmente pericolosi è possibile richiedere lo spostamento di reparto o ricorrere alla maternità anticipata. Sono previsti permessi retribuiti per le visite e gli esami di controllo.

Il lavoro domestico resta quello che è ma, forse ce lo si può organizzare meglio prevedendo la possibilità di brevi momenti di riposo, e può essere l'occasione per coinvolgere Lui, se non lo è già. E' bene valutare se le "pulizie di Pasqua", in alcuni casi, possano aspettare Natale!

I bambini, se già ce ne sono, richiedono tempo, impegno e pazienza, è inutile dirlo! Per questo motivo spesso nelle gravidanze successive alla prima ci si sente molto più stanche. Di solito ciò porta ad annullare completamente il tempo e le attenzioni per se. Non vergognarsi di questa sensazione e chiedere aiuto a chi ce lo può dare per dedicarsi un poco di tempo per rilassarsi e ripartire più cariche di energia è un suggerimento di chi è già passata da questa esperienza.

Piccoli disturbi quotidiani frequenti in gravidanza e possibili soluzioni

Stanchezza

Comune soprattutto durante i primi e gli ultimi mesi della gravidanza. Prevedere la possibilità di brevi periodi di riposo durante la giornata.

Mal di schiena

È un fenomeno dovuto alla lassità dei legamenti che sostengono la spina dorsale per effetto degli ormoni secreti dalla placenta e all'atteggiamento di 'lordosi' (pancia in avanti) assunto dalla colonna vertebrale. Sono consigliati riposo frequente e attività fisica specifica (stretching, nuoto, yoga, ecc.).

Nausea e vomito

Per alleviare questi fenomeni consigliamo di mangiare cibi asciutti, fare pasti piccoli e frequenti, in generale farsi guidare dall'istinto. In casi gravi, rivolgersi al Medico per opportune cure.

Aumento della salivazione ed alterazioni del gusto

Solo nei casi di iper salivazione, se particolarmente abbondante e fastidiosa, può essere indicata una terapia.

Stitichezza

Frequente, specie all'inizio della gravidanza. Mangiare cibi vari, specie se ricchi di fibre, oltre a bere quantità sufficienti di acqua facilita la funzione intestinale. È anche utile fare un poco di movimento quotidianamente. Evitare di assumere lassativi senza la prescrizione del Medico.

Varici ed emorroidi

È bene usare calze elastiche preventive e riposare con gli arti inferiori leggermente sollevati. Evitare e combattere la stitichezza. Se il disturbo è particolarmente importante, segnalarlo al Medico, che provvederà alle terapie adeguate.

Pollachiuria (necessità di urinare frequentemente)

È fisiologica, legata sia all'aumento del flusso ematico vescicale, sia alla riduzione della capacità della vescica. Avvertire il Medico se è inoltre presente bruciore.

Edema (gonfiore) a piedi, caviglie e gambe

È un problema frequente, specie nel terzo trimestre; è dovuto al peso dell'utero gravido (a volte dalla testa del bambino stesso), che comprimendo le grosse vene all'interno del bacino rallenta la circolazione del sangue che dalle parti più basse del corpo ritorna verso il cuore. È bene che le scarpe siano comode, se possibile evitare di restare a lungo in piedi o sedute ferme, specie se è caldo, eventualmente utilizzare calze 'riposanti'; prevedere momenti di riposo sdraiate con i piedi sollevati. Può essere inoltre legato ad un'alterazione delle proteine del sangue. Se non si riduce mai e compare anche al viso e alle mani, accompagnato da una rapida crescita del peso, è bene misurare la pressione e avvertire comunque il Medico.

Aumento della secrezione vaginale

Un discreto aumento di perdite biancastre è frequente e non indica patologia; se si accompagna a bruciore o prurito è patologico: probabilmente si tratta di vaginite. Avvertire il Medico.

Crampi alle gambe e/o alle mani

Sono disturbi discretamente frequenti, non patologici. Spesso è sufficiente un massaggio locale o l'assunzione di sali minerali, per la cui prescrizione consultare il Medico.

Sanguinamento dalle gengive

È un fenomeno frequente in gravidanza e rende fondamentale una accurata igiene orale (vedi paragrafo 'Igiene orale'). Se diventa particolarmente abbondante o persistente, consultare l'Odontoiatra.