



I piccoli fastidiosi disturbi della gravidanza

dott. Claudio Paganotti
Medico-Chirurgo
Specialista in
Ostetricia e Ginecologia



Durante la gravidanza la donna subisce una serie di cambiamenti, non sempre percepiti nello stesso modo. Talvolta si avverte **un senso di benessere**, in altri casi **prevale la stanchezza**, in altri ancora **tutto tace**. Ecco un elenco dei disturbi più comuni della gravidanza.

Primo trimestre di gravidanza

La nausea

La **nausea**, spesso associata al **vomito**, colpisce **circa il 70% delle gravide**. Di-

pende dal nuovo equilibrio ormonale, che rallenta lo svuotamento dello stomaco, anche se molto contribuisce la parte emotiva. **Molte donne, se ricoverate, si sentono meglio**: forse la struttura le rassicura. **Diversi farmaci sono efficaci**, ma, prima di assumerli, **è meglio seguire alcune norme**: fare pasti piccoli e frequenti, bere piccole quantità di bevande fresche o quasi ghiacciate, preferire cibi salati e freddi, evitare quelli troppo dolci o caldi, preferire cibi magri e cotture alla griglia, al vapore o al cartoccio, evitare quelli troppo grassi perché prolungano la digestione e

peggiorano i disturbi, masticare bene i cibi, non mangiare in ambienti troppo caldi o con odori di cucina, non coricarsi dopo i pasti.

La pollachiuria

La **pollachiuria**, necessità di andare spesso in bagno, è una questione idraulica: **l'utero preme sulla vescica**, ne limita l'espansione ed impone di svuotarla più spesso. Dal 4° mese, la risalita dell'utero nell'addome riduce l'entità del disturbo. Trattenerne lo stimolo non migliora la capacità della vescica, anzi spesso **spiana**

la strada alle infezioni urinarie, mentre bisogna urinare ogni volta che se ne sente il bisogno. Bere meno prima di andare a dormire limita le alzate notturne.

L'affaticamento

L'affaticamento è comune nel 1° trimestre, quando l'apparato circolatorio della mamma si prepara a fornire un adeguato apporto di sangue alla placenta e, quindi, al feto. A questo scopo il cuore pulsa con maggior frequenza, mentre il tono delle arterie diminuisce. Così la pressione arteriosa si abbassa, determinando **una minore resistenza alla fatica. Il riposo è fondamentale**: l'ideale è concedersi qualche sonnellino durante la giornata. Se il lavoro lo impedisce, è bene ridurre gli impegni non indispensabili. Anche un'attività fisica moderata, ma regolare, aiuta a conservare il tono muscolare.

Il peso

Di solito nel 1° trimestre l'aumento di **peso corporeo** dovrebbe essere di **1 o 2 chili**. Se di più, meglio ridurre l'assunzione voluttuaria di cibo. Ogni altro provvedimento potrebbe nuocere al feto.

Secondo trimestre di gravidanza

Il bruciore di stomaco e i dolori all'addome

Il **bruciore di stomaco** è dovuto alla risalita nell'esofago del succo gastrico acido. Il responsabile è lo stomaco, che, a causa dello spostamento verso l'alto e dell'azione degli ormoni, **si svuota più lentamente. Utile mangiare poco e spesso**, senza assumere la posizione sdraiata o supina perché il piegarsi in avanti e il dormire senza cuscino accentua il disturbo; nei casi più gravi, chiedere al ginecologo un antiacido.

I **dolori all'addome**, escluse altre cause, sono dovuti allo stiramento dei nervi, dei muscoli e dei legamenti da parte dell'utero in espansione. Buoni risultati si ottengono con **gli esercizi di rilassamento e con i bagni tiepidi**.

Le macchie scure

Non rara la comparsa di **macchie scure** sul viso, iperpigmentazione definita cloasma gravidico. **E' dovuta all'azione degli ormoni** e, di solito, scompare dopo il parto. Utile non esporsi troppo al sole e proteggersi con solari ad alta protezione.

Il mal di schiena

Il **mal di schiena** è dovuto all'adattamento delle ossa, delle articolazioni e dei muscoli all'aumento di volume dell'utero. La colonna vertebrale assume il tipico at-

teggiamento della gravida: **un aumento della lordosi lombare**, per compensare lo spostamento in avanti del baricentro. Alcuni accorgimenti utili sono: **camminare tenendo le spalle erette, stare sedute su una sedia con supporto lombare** (i piedi appoggiati su uno sgabello e senza incrociare le gambe), evitare **i movimenti bruschi, dormire sul fianco**, a gambe flesse, con un cuscino tra le ginocchia e un altro sotto l'addome.

I crampi alle gambe

I **crampi alle gambe**, piuttosto ricorrenti specie di notte, sono dovuti a **una mancanza di sali minerali con la dieta o alla stanchezza**. Corrette le cause, sono utili **gli esercizi di stretching del polpaccio e l'applicazione locale di impacchi caldi**.



Il mal di schiena è dovuto all'adattamento delle ossa, delle articolazioni e dei muscoli all'aumento di volume dell'utero

La stitichezza

La **stitichezza**, frequente compagna di strada del 2° trimestre, è spesso accompagnata dalle **emorroidi**. È dovuta all'azione degli ormoni che rallentano il funzionamento dell'apparato digerente ed alla pressione esercitata dall'utero sull'intestino. **La soluzione è nelle fibre**: l'alimentazione deve contenerne in abbondanza (frutta, verdura, cereali integrali). **Utile bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno**. Se non basta, chiedere al ginecologo un lassativo, ma senza abusarne.

Terzo trimestre di gravidanza

La stanchezza, l'affanno e l'insonnia

La **stanchezza** è comune: **sembra di andare al rallentatore**. Inoltre, in presenza di altri figli, la stanchezza è maggiore, perché bisogna badare anche a loro. Per questo si consiglia un riposo di 1-2 ore nel pomeriggio.

L'**affanno** è dovuto alla spinta dell'utero gravido verso l'alto, i polmoni hanno meno spazio per espandersi ed i respiri si fanno più profondi. Il respiro migliora, quando la pancia si abbassa, con l'arrivo del travaglio. Utile qualche esercizio aerobico.

L'**insonnia** è generata da un po' d'ansia e dall'ingombro dell'utero, che peggiorano la qualità del riposo notturno. Si può ovviare con una vita regolare e dormendo sul fianco, meglio sinistro, sostenendo l'addome con dei cuscini.

Le varici

Le **varici degli arti inferiori**, oltre che per una **predisposizione familiare**, sono provocate dalla **compressione dell'utero gravido**, che rallentano il ritorno del



sangue dalle gambe, che ristagna e dilata le vene. A questo si aggiunge l'**azione del progesterone**, che rilassa ulteriormente la muscolatura delle vene. **Le vene sono visibili sotto la pelle**, gonfie, tortuose e provocano senso di peso e dolore. Per alleviare questa condizione, **bisogna tenere le gambe sollevate**, camminare **almeno un'ora al giorno**, calzando scarpe comode a tacco medio, se necessario indossare **collant contenitivi o calze adeguate** e, infine, **massaggiare le gambe**, dal basso verso l'alto, con creme specifiche.

Le emorroidi

Le **emorroidi**, vene varicose del retto, hanno le stesse origini delle varici, ma risentono anche dell'eventuale stipsi. Si manifestano con **prurito, bruciore, sen-**

so di peso, dolore e, talvolta, **possono sanguinare**. In questo caso è bene **evitare di stare sedute troppo a lungo su sedie dure**. L'**igiene intima** deve essere accurata usando acqua tiepida e sapone a pH acido o dei sostituti non alcalini del sapone. Spesso è indicato usare delle creme antiemorroidi come coadiuvanti nelle irritazioni anali.

Il gonfiore

Il **gonfiore si manifesta soprattutto alle caviglie**, quando si resta troppo in piedi o fa molto caldo. È dovuto alla pressione dell'utero gravido sui vasi ematici del bacino ed alla minore tonicità delle vene. A volte si estende a gambe, mani e viso in particolare al risveglio: **in tal caso è meglio informare il ginecologo**.