

# Gravidanza: i dubbi più comuni delle future mamme

Durante la **gravidanza** possono insorgere **diversi dubbi**, timori o quesiti attribuibili ai **cambiamenti fisici, psichici ed emotivi** a cui la donna va incontro. Ecco i più diffusi

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



## Dubbi comuni nel 1° trimestre di gravidanza

### Mi è aumentata la salivazione. E' normale?

E' un disturbo che spesso accompagna la nausea e può accentuarsi quando si mangiano carboidrati (pane, pasta, riso). Pertanto può essere utile limitarne l'assunzione.

### E' vero che, alzando un peso, posso provocare un aborto spontaneo?

No, semmai può venire il mal di schiena. In ogni caso basta sollevare il peso flettendo le ginocchia anziché la schiena.

### Da quando sono incinta, soffro spesso di insonnia. E' normale?

Certo, dipende dall'elemento emotivo della gravidanza.

### Sono alla seconda gravidanza, c'è pericolo, se il mio primogenito mi porta a casa una malattia infettiva?

Il rischio è piuttosto limitato, anche per la diffusione sempre maggiore delle vaccinazioni. Ad ogni modo è sempre bene, se possibile, evitare il contagio.

### Che cosa succede, se prendo

### un raffreddore o un'influenza?

Niente di grave. Il ginecologo va chiamato solo se la temperatura corporea supera i 38°C e se compare una bronchite.

### C'è pericolo per la radiografia che il dentista mi ha fatto prima che io sapessi di essere incinta?

No, perché viene impiegata una dose di raggi X mille volte inferiore a quella potenzialmente dannosa. In ogni caso è meglio, a meno che non sia indispensabile, evitare le radiografie.

### E per quanto riguarda

### **i rapporti sessuali, come mi devo comportare?**

Se la gravidanza è normale, il problema non esiste.

E' opportuna qualche precauzione solo nelle ultime settimane prima del parto, perché l'orgasmo può stimolare le contrazioni dell'utero.

### **Timori ricorrenti nel 2° trimestre di gravidanza**

#### **Ho spesso il desiderio improvviso di particolari cibi**

Non è il caso di fare rinunce: basta che i cibi siano compatibili con lo stato di gravidanza e che il peso rimanga sotto controllo.

#### **Mi sembra che il cuore salti un battito passando dalla posizione seduta a quella eretta**

E' comune e dipende dall'adattamento della circolazione alle necessità dell'utero gravido. Di solito non ha significato patologico.

#### **Quando lavo i denti, capita che sanguinano le gengive**

Dipende dalle trasformazioni circolatorie indotte dalla gravidanza. Sono utili controlli periodici dal dentista.

#### **Ho spesso il naso chiuso e talvolta sanguina**

La ragione è la stessa delle gengive. Bisogna soffiare con delicatezza, una narice per volta, mentre, per arrestare il sanguinamento, le narici vanno strette leggermente per alcuni minuti, senza piegare la testa all'indietro.

Umidificare l'ambiente e non ricorrere a spray decongestionanti.

### **Ho frequenti sbalzi di umore**

Preoccupazioni, malesseri, senso di inadeguatezza sono legati alla gravidanza. Lo stress si combatte con il riposo, l'esercizio fisico e un'alimentazione regolare. Se il disturbo assume l'aspetto di una vera e propria depressione, è utile un colloquio con uno psicoterapeuta.

### **L'ombelico non è più concavo, ma ora sporge all'esterno**

Spesso si tratta di un'ernia ombelicale: regredirà dopo il parto.

### **Ho perdite vaginali. Devo preoccuparmi?**

Le perdite rientrano, di solito, nella normale risposta delle ghiandole vaginali agli ormoni della gravidanza. Talvolta, invece, si tratta di vaginiti, per esempio da candida albicans

o trichomonas vaginalis, che si curano con i farmaci. In ogni caso è bene mantenere un'adeguata igiene intima con detergenti specifici, evitando le lavande vaginali. Infine ricordiamo che mantenere libero l'intestino aiuta a prevenire le vaginiti.

### **Quesito frequente nel 3° trimestre di gravidanza**

#### **E' meglio allattare al seno o con il biberon?**

L'allattamento al seno fa bene sia al neonato (per motivi alimentari e immunitari) sia alla madre. E', però, controindicato, se la madre presenta malattie infettive (ad es. AIDS o tubercolosi), certi disturbi renali o cardiaci, o se assume farmaci che potrebbero passare nel latte. Raramente il neonato non tollera il latte materno.



### **Malesseri e preoccupazioni**

sono legati alla gravidanza.

Lo stress si combatte con il **riposo, l'esercizio fisico e un'alimentazione regolare**