



# COME SI CAMBIA

La gravidanza è uno dei momenti più importanti della vita della donna.

È caratterizzato da profondi cambiamenti fisiologici. L'aumento dei livelli ormonali è il principale responsabile di questo adattamento indispensabile alla madre per nutrire il suo bambino e per preparare il proprio corpo al travaglio, al parto e al successivo allattamento.

Ma stai tranquilla perché, dopo il parto, il tuo corpo tornerà come prima.

## SISTEMA RIPRODUTTIVO

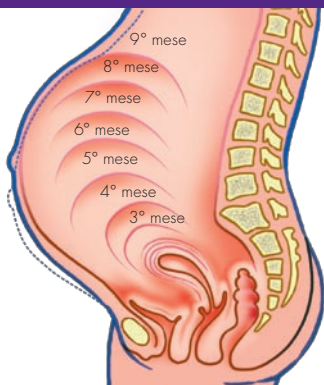
### UTERO

Per assicurare l'ambiente adatto allo sviluppo e alla crescita del feto, l'utero si modifica; crescendo, esercita una forte pressione sugli altri organi pelvici.

### VAGINA e MAMMELLE

I tessuti della vagina acquisiscono maggiore elasticità per consentire la giusta dilatazione durante il parto. La secrezione vaginale aumenta e assume l'aspetto di un fluido biancastro e vischioso (leucorrea).

Il seno può aumentare di volume già nelle prime settimane. L'areola si presenta iperpigmentata, la cute attorno ad essa diventa più scura, i capezzoli diventano più turgidi e possono essere



dolenti. L'ormone prolattina stimola la produzione di colostro già dalle prime settimane di gestazione.

## SISTEMA GASTROINTESTINALE

### VARIAZIONI DELL'APPETITO

Già dal primo trimestre si può manifestare un aumento dell'appetito e del senso di sete. È molto comune l'insorgere di una forte predilezione o avversione per alcuni cibi, bevande o particolari odori, fenomeno che poi si attenua e scompare dopo il parto.

### DISTURBI GASTROINTESTINALI

Il rallentamento dello svuotamento gastrico e intestinale per massimizzare l'assorbimento di nutrienti è responsabile di disturbi come difficoltà digestiva, bruciore gastrico, nausea, stitichezza.



## SISTEMA CARDIOVASCOLARE

### VOLUME EMATICO

Volume plasmatico e massa cellulare sanguigna aumentano per fornire la maggior quantità di ossigeno richiesta dai tessuti materni e placentari. L'aumento del volume plasmatico è maggiore di quello delle cellule ematiche e si verifica una diminuzione dei livelli della parte corpuscolata e dell'emoglobina (anemia fisiologica della gravidanza). I globuli bianchi e i fattori della coagulazione aumentano (riduzione del tempo di coagulazione), con un effetto protettivo nei riguardi delle emorragie.

### CUORE, FREQUENZA CARDIACA, PRESSIONE SANGUIGNA

Il cuore lavora di più per soddisfare anche i bisogni del feto. Per questo, cresce in grandezza e la frequenza cardiaca aumenta di 10-15 battiti al minuto. A partire dal II trimestre si può verificare una diminuzione della pressione sanguigna, che può causare senso di svenimento. Nell'ultima fase della gravidanza è consigliabile evitare la posizione supina: l'utero comprime la vena cava e può provocare un abbassamento della pressione.

## SISTEMA RENALE



A livello dell'apparato urinario si ha una riduzione del tono uretrale e vescicale. La vescica è spinta anteriormente e in alto per effetto della compressione uterina. Alcuni dei disturbi più frequenti sono l'aumento della frequenza minzionale e l'incremento del rischio di infezioni urinarie.

## SISTEMA NERVOSO

I sentimenti come l'amore e la paura vengono sollecitati costantemente, anche se in misura variabile, secondo le circostanze esterne e la personalità della donna.

I primi tre mesi sono caratterizzati da una considerevole labilità emozionale, alla quale, può associarsi un certo grado di ansia.

Il secondo trimestre è caratterizzato da una stabilizzazione emozionale: la donna dimostra fiducia in se stessa e notevole attivismo, di solito orientato verso i preparativi per il nascituro.

Nel terzo trimestre compare spesso un certo grado di apatia, svogliatezza e affaticamento: la donna tende nuovamente a fare maggior affidamento sul marito o sui familiari nello svolgimento delle varie incombenze domestiche e nel prendere decisioni. Nelle ultime settimane, talvolta, ricompare l'ansia, soprattutto nei confronti del parto.



## MODIFICAZIONI DERMATOLOGICHE

### IPERPIGMENTAZIONE CUTANEA

Le donne si abbronzano più facilmente a causa dell'aumentata attività dell'ormone che stimola la melanina.

Alcune sviluppano macchie a chiazze sul volto, il cosiddetto **cloasma gravidico**. Molte notano una linea pigmentata che dal pube va all'ombelico (**linea nigra**). Anche l'areola e il perineo assumono una colorazione più scura.

### SUDORAZIONE

La temperatura corporea aumenta di circa 0,5 °C. Spesso le donne sudano di più e sentono più caldo.



## MODIFICAZIONI SCHELETRICHE

Per compensare i cambiamenti del centro di gravità, la postura si può alterare. L'utero gravido spinge in avanti il corpo e la donna, per bilanciarsi, si inclina posteriormente esagerando la curvatura lombare. È probabile che compaiano dolori di schiena.



## SISTEMA RESPIRATORIO

Verso la ventesima settimana, la respirazione è resa più difficile, perché l'utero spinge in alto il diaframma provocando un aumento della profondità dei singoli atti.

Negli ultimi mesi di gravidanza sono più frequenti fenomeni di **dispnea** (difficoltà a respirare), soprattutto sotto sforzo (per esempio, nel salire le scale).

