

		Problemi associati
Aumento del peso corporeo	<p>Il peso aumenta a causa dello sviluppo fetale, della placenta, del liquido amniotico, all'aumento della massa muscolare dell'utero e del volume sanguigno circolante, ma anche alla ritenzione idrica ed all'aumento dei depositi di grasso corporeo.</p> <p>L'aumento ponderale fisiologico dipende molto dall'indice BMI pre-gravidico.</p>	<p><u>Dolori alla schiena</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Favorire le attività fisiche dolci quali il nuoto (stile libero e dorso, evitare lo stile a rana), lo stretching, la ginnastica dolce in acqua • Massaggi, impacchi di argilla ed impacchi caldi • Rivolgersi ad osteopati, fisioterapisti o chiropratici • Cinture di sostegno alla postura • Agopuntura
Apparato cardiocircolatorio	<p>Si verifica un netto aumento del volume sanguigno circolante.</p> <p>Si può sovente assistere ad una tendenza all'ipotensione durante i primi mesi di gravidanza, che può poi normalizzarsi o restare tale per il resto della gestazione. Anche la frequenza cardiaca tende ad aumentare.</p> <p>Durante la gravidanza, soprattutto verso la fine, si possono notare degli edemi a livello degli arti inferiori, dei genitali e la comparsa delle emorroidi.</p>	<p><u>Gonfiore gambe / piedi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumentare il movimento, favorire le attività dolci quali il nuoto e le passeggiate • Posizionare le gambe in alto durante il riposo • Fare delle docce fredde sulle gambe • Massaggiare le gambe dai piedi in direzione del corpo • Indossare calze compressive • Sessioni di linfodrenaggio
		<p><u>Varici</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Evitare di stare sedute o in piedi a lungo senza muoversi (es. stirare) • Fare delle docce fredde sulle gambe • Indossare calze compressive • Massaggiare le gambe dai piedi in direzione del corpo • Favorire le attività quali il nuoto
		<p><u>Anemia</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Incrementare il consumo di alimenti ricchi di ferro quali carne rossa, uova, lenticchie, cereali integrali • Assumere alimenti e bevande ricchi di Vitamina C in concomitanza con l'assunzione del ferro (agrumi, peperoni, kiwi) • Evitare caffeina e teina
		<p><u>Crampi alle gambe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumentare il consumo di prodotti ricchi di magnesio: banane, cereali integrali, frutta secca, semi di zucca, cioccolato • Favorire il movimento • Bere molto, almeno 2 litri
Apparato respiratorio	<p>Verso la fine della gravidanza l'utero va a trovarsi sotto il diaframma, dando alla donna la sensazione di non riuscire a respirare bene come prima. La donna comincerà a fare fatica a fare determinati sforzi e si sentirà stanca prima del solito.</p>	

Apparato digerente	<p>I primi tre mesi di gravidanza sono spesso contraddistinti da nausea mattutine o persistenti durante la giornata: si pensa che questo malessere sia causato in gran parte dalle importanti modifiche ormonali che avvengono durante questo periodo. Le nausea possono apparire soprattutto durante i primi tre mesi di gravidanza e spariscono generalmente dopo questo periodo. Durante la gravidanza si assiste ad un aumento più o meno duraturo dell'appetito e della sete. È anche possibile assistere ad una speciale predilezione per taluni cibi ed un rifiuto per altri cibi.</p> <p>Il progesterone, uno dei principali ormoni della gravidanza, rallenta la peristalsi, creando spesso e volentieri una fastidiosa stitichezza, che può accompagnare alcune donne durante tutto l'arco della gravidanza. Durante la gravidanza spesso le donne sono anche confrontate con del bruciore di stomaco, dovuto nella maggior parte dei casi ad una diminuzione del tono delle pareti gastriche e della giuntura gastro-esofagea.</p>	<p><u>Stitichezza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumentare il movimento • Assumere una quantità maggiore di liquidi e bere un bicchiere di acqua tiepida a digiuno, prediligere l'acqua minerale ricca di magnesio • Mangiare molta frutta e verdura, kiwi, prugne secche, fibre, semi di lino e crusca, che stimolano l'attività intestinale, a yoghurt, muesli o minestre. <p><u>Bruciori di stomaco</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Frazionare i pasti e mangiare lentamente • Pasti più leggeri: ridurre il consumo di grassi, menta e caffeina. • Evitare cibi speziati • Aumentare il consumo di mandorle e nocciole • Non coricarsi dopo i pasti • Favorire le posizioni semi-sedute per dormire • Evitare di cenare tardi, in modo da digerire prima di coricarsi • Limitare il consumo di fumo <p><u>Nausea e vomito</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sgranocchiare una fetta biscottata o un cracker prima di alzarsi. • Pasti più piccoli e frequenti.
Cute	<p>A livello cutaneo si assiste ad un'iperpigmentazione di alcune zone del corpo, quali ad esempio il viso, che può presentare delle macchie (cloasma gravidico), i seni, la zona genitale e perianale e la comparsa di una linea scura sull'addome</p>	<p><u>Smagliature</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le smagliature dipendono dall'elasticità della pelle di ogni persona • Idratarsi a sufficienza • Massaggiare la pancia con una crema idratante
Altri cambiamenti	<p><u>Disturbi del sonno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Favorire la regolarità della giornata • Prevedere brevi e frequenti riposi • Favorire il movimento • Evitare attività eccitanti prima di coricarsi • Consumare tisane rilassanti: <ul style="list-style-type: none"> – Fiori d'arancio – Verbena – Melissa – Camomilla • Optare per terapie dolci quali l'agopuntura e l'osteopatia 	