

		Problemi associati
<b>Aumento del peso corporeo</b>	<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"> <li>• Favorire le attività fisiche dolci quali il nuoto (stile libero e dorso, evitare lo stile a rana), lo stretching, la ginnastica dolce in acqua</li> <li>• Massaggi, impacchi di argilla ed impacchi caldi</li> <li>• Rivolgersi ad osteopati, fisioterapisti o chiropratici</li> <li>• Cinture di sostegno alla postura</li> <li>• Agopuntura</li> </ul>
<b>Apparato cardiocircolatorio</b>	<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>Gonfiori gambe / piedi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare il movimento, favorire le attività dolci quali il nuoto e le passeggiate</li> <li>• Posizionare le gambe in alto durante il riposo</li> <li>• Fare delle docce fredde sulle gambe</li> <li>• Massaggiare le gambe dai piedi in direzione del corpo</li> <li>• Indossare calzepressive</li> <li>• Sessioni di linfodrenaggio</li> </ul> <p><u>Varici</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitare di stare sedute o in piedi a lungo senza muoversi (es. stirare)</li> <li>• Fare delle docce fredde sulle gambe</li> <li>• Indossare calzepressive</li> <li>• Massaggiare le gambe dai piedi in direzione del corpo</li> <li>• Favorire le attività quali il nuoto</li> </ul> <p><u>Anemia</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementare il consumo di alimenti ricchi di ferro quali carne rossa, uova, lenticchie, cereali integrali</li> <li>• Assumere alimenti e bevande ricchi di Vitamina C in concomitanza con l'assunzione del ferro (agrumi, peperoni, kiwi)</li> <li>• Evitare caffefina e teina</li> </ul> <p><u>Crampi alle gambe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare il consumo di prodotti ricchi di magnesio: banane, cereali integrali, frutta secca, semi di zucca, cioccolato</li> <li>• Favorire il movimento</li> <li>• Bere molto, almeno 2 litri</li> </ul>
<b>Apparato respiratorio</b>	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.	

<b>Apparato digerente</b>	<p>I primi tre mesi di gravidanza sono spesso contraddintesi da nausee 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.</p> <p>Le nausee 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.</p> <p>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"> <li>• Aumentare il movimento</li> <li>• Assumere una quantità maggiore di liquidi e bere un bicchiere di acqua tiepida a digiuno, prediligere l'acqua minerale ricca di magnesio</li> <li>• Mangiare molta frutta e verdura, kiwi, prugne secche, fibre, semi di lino e crusca, che stimolano l'attività intestinale, a yoghurt, muesli o minestre.</li> </ul> <p><u>Bruciori di stomaco</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frazionare i pasti e mangiare lentamente</li> <li>• Pasti più leggeri: ridurre il consumo di grassi, menta e caffè.</li> <li>• Evitare cibi speziati</li> <li>• Aumentare il consumo di mandorle e nocciole</li> <li>• Non coricarsi dopo i pasti</li> <li>• Favorire le posizioni semi-sedute per dormire</li> <li>• Evitare di cenare tardi, in modo da digerire prima di coricarsi</li> <li>• Limitare il consumo di fumo</li> </ul> <p><u>Nausea e vomito</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sgranocchiare una fetta biscottata o un cracker prima di alzarsi.</li> <li>• Pasti più piccoli e frequenti.</li> </ul>
<b>Cute</b>	<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"> <li>• Le smagliature dipendono dall'elasticità della pelle di ogni persona</li> <li>• Idratarsi a sufficienza</li> <li>• Massaggiare la pancia con una crema idratante</li> </ul>
<b>Altri cambiamenti</b>	<p><u>Disturbi del sonno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorire la regolarità della giornata</li> <li>• Prevedere brevi e frequenti riposi</li> <li>• Favorire il movimento</li> <li>• Evitare attività eccitanti prima di coricarsi</li> <li>• Consumare tisane rilassanti: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiori d'arancio</li> <li>- Verbena</li> <li>- Melissa</li> <li>- Camomilla</li> </ul> </li> <li>• Optare per terapie dolci quali l'agopuntura e l'osteopatia</li> </ul>	