



## L'ABC dei sintomi della gravidanza

Durante la gravidanza, il corpo della donna cambia per accogliere il bambino e si prepara al parto. In questo periodo si possono verificare disturbi spiacevoli, ma spesso innocui. In questo articolo la levatrice Kerstin Lükling ci spiega cosa si può fare per contrastare i disturbi più comuni.

### Bruciore di stomaco

Si tratta di un fastidio che aumenta con l'avanzare della gravidanza. Più l'utero si ingrandisce, più lo stomaco si schiaccia per mancanza di spazio. Si ha la costante sensazione che il cibo «risalga» dallo stomaco, con eruttazione acida.

Uno dei miei rimedi casalinghi preferiti è il **succo di patate**, che si può acquistare nei negozi di prodotti naturali e assumere dopo i pasti. Le patate, infatti, contengono amido, che lega l'acido. In alternativa, provate con la **frutta a guscio**. Masticate le mandorle fino a ridurle in poltiglia e inghiottitele solo alla fine.

Provate anche a dormire in una posizione rialzata: è più comodo e aiuta a contrastare la continua necessità di eruttare.

### Carenza di ferro

Durante la gravidanza, il volume del sangue aumenta di due litri. Si verifica quindi una diluizione, per cui il valore del ferro risulta più basso. Il picco minimo si raggiunge tra la 24a e la 28a settimana, dopodiché il valore torna ad aumentare fino al termine della gravidanza.

**Avete le labbra pallide e gli angoli della bocca screpolati, siete costantemente stanche, spossate e salite le scale ansimando?**

Fate analizzare nuovamente il valore dell'emoglobina. Se è inferiore a 11 g/dl, bisogna aiutare il corpo.

Gli integratori di ferro convenzionali acquistati in farmacia provocano spesso flatulenza, notevole stitichezza e feci nere.

Diversamente, i **preparati erboristici a base di ribes, ibisco, rosa canina, ciliegia** ecc. vengono tollerati meglio e sono disponibili sia in farmacia che in drogheria.

Inoltre, scegliete degli alimenti che contengano quanto più ferro possibile. Optate ad esempio per **lamponi, miglio, succhi di frutti rossi e, occasionalmente, della carne di manzo biologica** (se non siete vegetariane). Assumete molta **vitamina C**: il corpo ne ha bisogno per assorbire meglio il ferro. Condite, ad esempio, con del **prezzemolo** fresco.

Se tollerate la **spremuta d'arancia**, bevete un bicchiere al giorno durante i pasti o assumete un cucchiaino di **succo di olivello spinoso** in combinazione con gli alimenti o i preparati ricchi di ferro.

## Crampi ai polpacci

Durante la gravidanza aumenta il fabbisogno di magnesio, calcio e potassio.

Pertanto in questo periodo si presume che vi sia una carenza di magnesio, il che può causare crampi, soprattutto di notte. Ciò che potete fare è innanzitutto cercare di coprire il vostro fabbisogno di magnesio con il cibo, in particolare con **banane, frutta a guscio, albicocche, prodotti a base di cereali integrali, crusca, semi di zucca, fiocchi d'avena, cioccolato fondente e broccoli**.

Molte donne con carenza di magnesio presentano una voglia estrema di cioccolato. Assumendo integratori di questo macroelemento, ad esempio compresse effervescenti ad alto dosaggio, spesso il desiderio di questo goloso e calorico vizio scompare e i crampi ai polpacci si attenuano.

## Emorroidi

**La mia dritta** in questo caso è utilizzare una **pomata e delle supposte** con il principio attivo della quercia (in latino *Quercus robur*). Con questa combinazione, preferibilmente associata a un semicupio (un bagno parziale da seduti) alla giusta temperatura con **estratto di corteccia di quercia**, vi libererete presto dei vostri disturbi.

Anche in questo caso, assicuratevi di fare abbastanza attività fisica, di bere a sufficienza e di seguire una dieta ricca di fibre.

## Flatulenza e stitichezza

Il progesterone è l'ormone responsabile del gonfiore addominale e della digestione lenta in gravidanza.

A tale proposito esistono rimedi piuttosto semplici, come ad esempio **la tisana o le supposte al cumino**, oppure un preparato contenente il **simeticone** come principio attivo.

Altrettanto importante per favorire il buon funzionamento dell'intestino è fare attività fisica e assumere liquidi a sufficienza.

Anche i **semi di psillio e le sostanze amare**, come ad esempio quelle presenti nel pompelmo, nel tarassaco, nella rucola e nella cicoria, possono aiutare. Se non vi piace la cicoria o se il pompelmo vi provoca bruciore di stomaco, potete assumere queste sostanze amare anche sotto forma di gocce omeopatiche, reperibili in farmacia.

## Infezioni delle vie urinarie

Durante la gravidanza l'allargamento dei vasi sanguigni favorisce l'insorgere della cistite, perché i batteri riescono a «risalire» più facilmente. In caso di infezione, non solo si ha la costante sensazione di dover andare in bagno, ma si prova anche un fastidioso dolore, accompagnato generalmente da un senso di bruciore durante e dopo la minzione. È fondamentale bere molto.

Potete acquistare in farmacia una **tisana per il benessere delle vie urinarie** o, in alternativa, bere molta acqua con l'aggiunta di un cucchiaino di **vitamina C in polvere o di succo di olivello spinoso**. Più l'ambiente della vescica è acido, meglio è. I germi, infatti, non amano l'acidità.

Un altro rimedio eccellente è il **D-mannosio**: si tratta di uno zucchero naturale che il corpo produce anche da solo, purtroppo in quantità molto ridotte. Se consumato in quantità maggiori, questo zucchero si lega ai batteri, che possono quindi essere espulsi. Questo vi permetterà di liberarvi dei sintomi piuttosto in fretta. L'effetto migliore si ottiene agendo sin dai primi segnali.

Prestate attenzione a non prendere freddo ai piedi e ai reni. Anche l'igiene in bagno è importante, perché asciugandosi con la carta igienica nella «direzione sbagliata» si può favorire lo spostamento dei batteri intestinali nell'uretra.

## Iperpigmentazione della pelle

Avete forse notato una linea scura sulla pancia che vi attraversa l'ombelico? O vi sembra di aver preso il sole con occhiali a forma di farfalla? Improvvisamente sono comparsi più nei?

Tutto questo ha a che fare con gli ormoni e viene amplificato dall'eccessiva esposizione al sole. Pertanto, sarebbe opportuno evitare di stare al sole e applicare una **crema solare** ad alto fattore di protezione. Queste pigmentazioni scompariranno da sole dopo la gravidanza.

## Mal di schiena

Il mal di schiena è un disturbo noto non soltanto alle donne in gravidanza, ma praticamente quasi a tutti. Si tratta di un problema causato da scarso esercizio fisico e/o peso eccessivo.

L'aumento di peso e la gravidanza vanno di pari passo e, naturalmente, portano a tutta una serie di sgradevoli disturbi. A cominciare dai dolori ai legamenti rotondi, passando per il dolore alla sinfisi pubica fino al mal di schiena o alle tensioni nella zona di spalle e collo.

Purtroppo, contro i dolori causati dallo stiramento dei legamenti rotondi a cui l'utero è «appeso» non c'è molto da fare. Ciò che spesso si avverte è un dolore acuto al basso ventre, simile a una pugnalata, che può essere molto fastidioso. Un altro dolore altrettanto tagliente può essere provocato dall'allentamento della sinfisi pubica. A partire dalla schiena, i dolori possono irradiarsi fino alle gambe e si ha una sensazione di schiacciamento.

Cosa si può fare al riguardo? Ancora una volta, la risposta ovviamente è: **esercizio fisico!** Perché non provare lo **yoga** o il **pilates per gestanti**? Anche la **fisioterapia**, l'**osteopatia** e i **massaggi** possono essere molto utili.

Generalmente il **caldo umido** dona sollievo. Bagnate una lavette (panno di spugna) e sistematele sulla parte dolorante della schiena. Quindi appoggiatevi sopra una borsa dell'acqua calda non troppo calda. L'effetto rilassante può essere amplificato acquistando in farmacia un **olio per massaggi** a base di aconito napello, olio di lavanda e vera canfora. Questa miscela è consentita in gravidanza ed è ottima per i dolori ai nervi.

Anche indossare una **cintura di supporto per la gravidanza** può essere di grande aiuto: si tratta di una fascia elastica che, indossata sotto la pancia, aiuta a sostenerne il peso. In alternativa, esistono anche pantaloni di supporto per la gravidanza. Provateli! Personalmente, li ho sempre trovati estremamente comodi durante le mie gravidanze.

## Micosi

Una volta che la micosi è insorta, si tende a rimanere intrappolate in un circolo vizioso senza fine e non ci si riesce a liberare del problema nemmeno dopo ripetute applicazioni di creme e supposte.

Ecco quindi che ci si ritrova a chiedersi: «Ma da dove viene?» o «Perché sempre io?». La risposta di solito è da ricercarsi nell'intestino.

Se la **flora batterica intestinale è in disequilibrio**, è un «bel» problema anche per la vagina, vista la sua vicinanza dal punto di vista anatomico. Cosa fare, dunque? Occorre innanzitutto valutare i medicinali assunti in passato.

**Si sono assunti antibiotici?** Questi, infatti, alterano la flora batterica intestinale e sono spesso la causa di tutti i mali. Se, dopo aver assunto antibiotici, la flora batterica intestinale non viene ricostituita, generalmente si verificano i primi disturbi.

La micosi è poi favorita dal consumo di cibi ricchi di zucchero, come cioccolato, dolci, pizza, pasta, gelato e frutta (fruttosio).

Al solo pensiero vi viene l'acquolina in bocca e avete un gran desiderio di questi cibi?

Anche gli attacchi di fame o le voglie possono indicare la presenza di una micosi intestinale. Il trucco, quindi, non è quello di imbottirsi di antimicotici, ma innanzitutto di permettere all'intestino di ricostituire il proprio equilibrio, prediligendo una dieta sana e integrando il tutto con pomate e supposte.

Prestate attenzione anche all'**igiene intima**. Meglio evitare le fibre tessili artificiali, che creano un clima particolarmente favorevole per i funghi. In questo periodo ha più senso indossare le tradizionali mutande di cotone che, lavate in lavatrice a 60 gradi, sono più igieniche.

## Nausea

A questo punto conoscete bene i brutti «scherzetti» che possono giocare gli ormoni.

Purtroppo, nelle prime dodici settimane di gravidanza potreste essere tra le tante donne che al mattino, appena alzate, anziché salutare la propria dolce metà si ritrovano ad abbracciare la tazza del water. È un disturbo fastidioso, irritante e sgradevole. Lo so fin troppo bene!

Tuttavia, spesso è un segnale positivo di una gravidanza che sta procedendo bene. L'incubo termina perlopiù all'inizio della tredicesima settimana. A quel punto tutto si sarà stabilizzato a livello ormonale e inizierà la fase di benessere.

Io sono una grande fan dell'**agopuntura** e dell'**agopressione**. Chiedete alla vostra levatrice, al vostro ginecologo o alla vostra ginecologa se possono offrirvi questi servizi. I braccialetti noti con il nome di «**Sea-Band**», acquistabili in farmacia, funzionano secondo lo stesso principio e aiutano anche contro il mal di viaggio. Basta indossarli al polso seguendo le istruzioni.

Inoltre, **mangiate e bevete regolarmente** anche quando avete la nausea. Se percepite odori sgradevoli, annusate un po' di olio di menta piperita. Accertatevi di non avere una **carenza di vitamina B**: anche questo può aumentare la nausea. Riposatevi e concedetevi regolarmente piccole pause.

In caso di vomito molto frequente con perdita di peso e grave compromissione del benessere fisico, contattate il ginecologo o la ginecologa. In alcune situazioni, è necessario ricorrere alla terapia infusione per rimettersi rapidamente in sesto.

## Perdite

Non preoccupatevi: si tratta di un fenomeno del tutto normale, dovuto all'aumento del flusso sanguigno verso le membrane mucose e ai cambiamenti ormonali.

**Prestate attenzione a eventuali cambiamenti nel colore e nell'odore delle perdite.** Un colore «non preoccupante» va dal trasparente al biancastro lattiginoso, mentre l'odore dovrebbe essere neutro. All'inizio della gravidanza, invece, si potrebbero avere delle perdite marroncine. In caso di secrezioni granulari e pruriginose, potrebbe trattarsi di una micosi.

In presenza di dolori addominali e di perdite molto abbondanti, contattate il vostro ginecologo o la vostra ginecologa.

## Problemi circolatori

La pressione bassa è in realtà qualcosa di cui gioire, perché è più salutare di quella alta. Ma è comunque una compagna fastidiosa, in quanto può portare a vertigini, affaticamento, mal di testa e disturbi visivi.

Per le amanti del caffè, spesso berne una tazza al mattino aiuta già a superare la forte stanchezza. Altre, invece, possono trovare giovamento in una **doccia rinfrescante con una spazzola per massaggi**, con cui compiere movimenti dal basso verso l'alto in direzione del cuore. Se ne può amplificare l'effetto versando sulla spazzola una goccia di **olio di**

**rosmarino o di menta piperita.** Anche l'**alternanza di docce** calde e fredde aiuta. Ricordate inoltre l'importanza di bere e mangiare sano, di fare movimento e di indossare calze a compressione graduata.

Infine, esistono gocce vegetali che stimolano la circolazione e che possono essere assunte anche in gravidanza.

## Prurito alla pelle

Il fastidioso prurito può essere causato dallo stiramento della pelle o dalla secchezza cutanea. Più probabilmente, però, è dovuto a un alterato metabolismo epatico-biliare. Approfondite questo aspetto con il vostro ginecologo o la vostra ginecologa dopo aver eseguito un'analisi del sangue. Se i valori ematici (in questo caso, le transaminasi) sono nella norma, si può combattere il prurito con dei **lavaggi all'aceto**. Basta aggiungere una parte di essenza di aceto a tre parti di acqua fresca e utilizzare il composto per risciacquarsi. Potete inoltre sostenere la funzione epatica con preparati a base di erbe reperibili in farmacia o con alimenti che contengono sostanze amare.

## Rinite gravidica

Ancora questi ormoni! Ebbene sì: gli estrogeni provocano il rigonfiamento delle membrane mucose, comprese quelle nasali, rendendo possibile la comparsa dei sintomi del raffreddore. Questo fenomeno è spesso accompagnato da perdita di sangue dal naso.

**Cosa si può fare al riguardo? Bevete** a sufficienza, mantenete l'ambiente a una **temperatura** non troppo alta e con un tasso di **umidità** non troppo basso. Disponete delle ciotole d'acqua o procuratevi un umidificatore. Fate **bagni di vapore** o inumidite regolarmente le mucose nasali con una soluzione salina. Di notte può essere utile tenere la testa sollevata e applicare un po' di balsamo di angelica sotto il naso. In casi di emergenza, è possibile utilizzare gocce nasali decongestionanti per neonati.

## Sanguinamento delle gengive

Sfruttate la gravidanza per fare un controllo dal dentista. Infatti gli ormoni ammorbidiscono le gengive, il flusso sanguigno è più forte e, quindi, il sanguinamento è più frequente.

È stato dimostrato che i focolai di infiammazioni orali nelle donne incinte possono contribuire a causare un travaglio pretermine. Pertanto, sarebbe opportuno fissare due appuntamenti per la pulizia dei denti durante la gravidanza.

In presenza di disturbi di questo tipo, è anche utile fare degli sciacqui con un **collutorio** con estratto di radice di **ratania**, una **pianta** sudamericana.

## Smagliature

Per quanto si usino creme e oli, purtroppo le smagliature possono capitare. I tessuti sono naturalmente sottoposti a un forte stiramento, il che può causare la lacerazione della

pelle. Questo fenomeno vede il coinvolgimento dell'ormone cortisolo. Poiché la pelle tende a rilassarsi con il passare degli anni, sono purtroppo le mamme più giovani a essere maggiormente colpite da smagliature evidenti.

La buona notizia è che le strie si attenueranno, anche se rimarranno leggermente visibili come cicatrici sottili. Ma la notizia migliore è che siamo mamme e, in quanto tali, abbiamo tutto il diritto di sfoggiare le nostre smagliature con **orgoglio e dignità**.

## Vampate di calore e aumento della sudorazione

Purtroppo non esistono rimedi a questi disturbi, ma forse vi rassicurerà sapere che in gravidanza è del tutto normale trasformarsi in una «centrale termica». Mentre altre persone tremeranno dal freddo sorseggiando del tè caldo per riscaldarsi, probabilmente voi sarete lì a spalancare le finestre. In questo caso, il comportamento di noi donne è dettato dagli ormoni.

## Vene varicose

Ancora una volta, entrano in gioco gli ormoni della gravidanza. A causa dell'allentamento del tessuto connettivo e della crescita costante di bambino e utero, la pressione sui vasi sanguigni di bacino e gambe aumenta. Questo può causare l'insorgere di vene varicose (vene dilatate di forma nodulare) o il peggioramento di quelle esistenti. Inoltre, può anche verificarsi il fenomeno della ritenzione idrica (edema). Se avete una tendenza alle vene varicose o ne notate l'insorgere, fatele controllare da uno o una specialista. Vi verranno prescritte calze a compressione graduata; inoltre dovrete fare regolarmente esercizio fisico, come ginnastica in acqua, passeggiate e bicicletta.

### Attenzione

Prestate particolare attenzione alle seguenti affezioni, per le quali è necessaria l'assistenza di un medico o di una medica e di una levatrice:

- infezioni vescicali persistenti
- emorragie
- diabete
- pressione alta
- preeclampsia
- sindrome HELLP
- streptococco e travaglio pretermine

Se notate sintomi come forti mal di testa e dolori all'addome superiore, tachicardia, nausea, sfarfallio agli occhi o forte ritenzione idrica, è bene rivolgersi immediatamente al proprio medico o alla propria medica per accertamenti.



**Fonte:** «Ich werde Mama», Der perfekte Schwangerschaftsbegleiter. Autorin Kerstin Lüking, EMF Verlag. ISBN 978-3-96093-530-8

Noi ci capiamo. **VISANA**