



Il grandioso cambiamento del corpo in gravidanza può essere associato a piccoli malesseri, soprattutto nel primo trimestre. Di seguito riportiamo i più comuni.

**Nausee:** tipiche del primo trimestre, normalmente regrediscono verso la 12-14 settimana, in concomitanza con la diminuita secrezione dell'ormone HGC, che proprio in questo periodo lascia il posto alla maggiore produzione di progesterone. Alcune donne continuano tuttavia a soffrire delle nausea per tutta la durata della gravidanza, vuoi per il rilascio dei muscoli sfinteri che chiudono lo stomaco causando acidità, vuoi per azione degli altri ormoni.

**Mal di schiena:** normalmente, il mal di schiena si manifesta verso la metà della gravidanza quando l'accresciuto volume dell'utero costringe la spina dorsale a curvarsi per mantenere l'equilibrio, con il conseguente stiramento dei muscoli. Nella fase finale della gravidanza, invece, alcune donne accusano dolore per la pressione sul sacro e sulla zona lombare in genere dovuta alla pressione della schiena del bambino. Se il bambino mantiene questa particolare posizione anche durante il travaglio, il severo mal di schiena che ne deriva può essere un elemento di disturbo del travaglio.



**Tendenza a urinare spesso:** l'utero comprime la vescica determinando un frequente bisogno di urinare. La compressione della vescica potrebbe anche causare difficoltà nello svuotamento con il ristagno delle urine e conseguenti infezioni.

**Stipsi:** a compressione sull'intestino e la diminuita efficienza della peristalsi dovuta all'allentamento muscolare potrebbero causare stitichezza.

**Affaticamento:** la pressione bassa è un buon indicatore in gravidanza, tuttavia può causare sensazione di affaticamento. La diluizione del sangue potrebbe causare anche anemia, provocata anche dall'aumentato fabbisogno di ferro, che deve essere introdotto con la dieta.

**Emorroidi:** l'aumentato volume di sangue potrebbe causare traumi alle vene, soprattutto nel retto e nella vagina dove la situazione è aggravata dal peso e dalla pressione dell'utero gravido.

**Dolore pelvico:** durante la gravidanza, le giunture del bacino si rilasciano in preparazione al parto. Ciò potrebbe provocare una pressione sul nervo sciatico, con dolore in area lombare e nelle gambe. Il peso dell'utero che grava sui legamenti che lo sostengono potrebbe anche renderli doloranti.

## Mamme Domani | Alcuni piccoli disturbi in gravidanza

Scritto da Claudia Adamo

Giovedì 28 Gennaio 2010 01:32

---

**Respiro corto:** quando l'utero sale, provoca una pressione sul diaframma che dà l'impressione di mancanza di aria.

**Stanchezza:** E' normale sentirsi più affaticate e bisognose di sonno in gravidanza, è il segnale che il nostro corpo ci invia di riguardarci perché è in corso un continuo e delicato lavoro interno.

**Infezioni:** oltre alle citate infezioni del tratto urinario, in gravidanza sono più frequenti infezioni intime perché muta il PH della vagina (diventa meno acido) e ciò crea una migliore condizione per l'attacco dei batteri.

**Vene varicose:** sono dovute l'aumentata portata di sangue e al ristagno circolatorio, aggravato dalla tendenza dei tessuti alla ritenzione idrica e all'edema.