



Nelle ultime settimane “qualcosa si muove”, è evidente. **Le “false-contrazioni”(contrazioni di Braxton-hicks) , che si erano sporadicamente fatte vive dalla 25 settimana circa, si fanno più frequenti: possiamo sentirle diverse volte al giorno**

Si tratta indurimenti dell’utero, non regolari e non dolorosi. In queste contrazioni, a differenza di quelle “reali” l’utero non si contrae interamente e la durata della contrazione è minima, pochi secondi o anche meno, tanto è vero che spesso la madre nemmeno le avverte.

La maggiore contrattilità dell’utero, che risponde con l’indurimento a stimoli di varia natura (un calcetto del bambino, un rumore improvviso, ma anche solo stress e stanchezza) , è correlata con l’abbassamento graduale dell’ormone progesterone, che cala fisiologicamente all’approssimarsi del parto . Le false contrazioni sono un ingegnoso sistema della natura per abituare tanto la madre quanto il bambino all’attività contrattile uterina.

Nelle stesse settimane si verifica un cambiamento sostanziale nella cervice, ovvero la bocca uterina che, chiusa ermeticamente per tutta la gravidanza da solidi tessuti connettivi (collagene), vede questa chiusura sciogliersi letteralmente in tessuti molto più acquosi e cedevoli (a seguito di una serie di processi biochimici scatenati dagli ormoni e promossi dalla pressione della testa fetale contro la cervice stessa).

La madre non percepisce il procedere di questa “maturazione” fondamentale , che porterà l’utero ad aprirsi per permettere il passaggio del bimbo, tuttavia il corpo dà molti segnali alla donna che il tempo è vicino. In questi giorni sarete stanche, irritabili, estremamente sensibili, portate alla riservatezza: ascoltate le vostre sensazioni, che la natura ci ha regalato per proteggere e favorire la nascita dei cuccioli.