



## Disagi legati alla gravidanza: consigli per il lavoro e la casa

Aspettare un bambino è una fase della vita in cui molti cambiamenti (ormonali, fisici, psichici, sociali) avvengono in un periodo di tempo relativamente breve. La gravidanza è vissuta in modo molto diverso da una donna all'altra, ma una cosa è certa: la maggior parte delle donne si sente sana e piena di vitalità. Fortunatamente, pochissime future mamme hanno gravi problemi di salute.

La gravidanza non è una malattia. Una donna incinta è idonea a lavorare e a svolgere le sue attività abituali. Tuttavia, per alcuni tipi di lavoro, ad esempio quelli che comportano la permanenza in piedi o il trasporto di carichi pesanti, la legge prevede disposizioni speciali per proteggere la salute della futura madre e del suo bambino. Tutti i datori di lavoro hanno la responsabilità di rispettarle, a volte contro la volontà delle madri in attesa che sottovalutano il loro stato di fatica.

Le donne incinte possono sperimentare piccoli disagi una volta o l'altra. Per ognuno di essi, ci sono consigli o modi semplici per affrontarli, senza dover ricorrere ai farmaci. L'obiettivo di questo "vademecum" è di dare alle future mamme lavoratrici i mezzi per vivere la gravidanza in modo indipendente e, in caso di "bua", per prendersi cura di se stesse, al lavoro e a casa.

### Disturbi comuni e rimedi semplici

#### Fino alla 12a settimana

**Fatica** : Le prime settimane di gravidanza sono spesso sinonimo di maggiore stanchezza. Il tuo corpo sta subendo un grande sconvolgimento.

- Al lavoro, chiedete dove potete riposare. Il tuo datore di lavoro dovrebbe fornirti una comoda poltrona reclinabile o un letto.
- Fate attenzione ai segni di stanchezza, dormite di più. Se potete, fate brevi sonnellini.

**Nausea, vomito** : La metà delle donne incinte ne soffre. Normalmente scompaiono verso la fine del primo trimestre.

- Prima di alzarti, fai uno spuntino (per esempio un succo di frutta). Mangia anche piccoli spuntini al lavoro, come frutta secca, una mela o noci. Questo vi eviterà di avere lo stomaco vuoto.

- Menu principali: scegliete piatti leggeri, facili da digerire e assicuratevi che il vostro stomaco non sia troppo pieno.
- bere infusi di zenzero leggermente zuccherati o dolcificati (radice bollita).
- Ci sono preparati omeopatici che possono aiutare. Fatti consigliare dalla tua farmacia o dalla tua drogheria.

#### Dalla 13a settimana

**Strettezza, dolore al basso ventre** : Non appena il feto e l'utero raggiungono una certa dimensione, occupano spazio e pesano sullo scheletro. Allo stesso tempo, i muscoli, i legamenti e le articolazioni diventano più flessibili. Entrambi questi sviluppi possono portare a dolori al basso ventre o a tensioni alla schiena.

- Al lavoro, sdraiati tutte le volte che è necessario per evitare di accumulare tensione nervosa.
- Massaggiate quotidianamente lo stomaco e la parte bassa della schiena con un olio non profumato per aiutare la pelle e i muscoli a rilassarsi. Mettete delle bottiglie d'acqua calda o degli impacchi caldi e umidi con la lavanda sui punti dolenti. Il tuo partner potrebbe incaricarsi di fare questo programma di benessere la sera.

#### 23-30° settimana



**Costipazione, gonfiore intestinale, emorroidi** : Il disagio intestinale è comune.

- Durante il giorno e al lavoro, bere almeno 1,5 litri di acqua o tè al giorno.
- Evitare certi cibi che gonfiano molto (per esempio il cavolo, i legumi, i fagioli, ma anche i fritti). Mangiare una dieta equilibrata e ricca di fibre (frutta, frutta con nocciolo, verdura, cereali integrali).
- Fare lunghe passeggiate ma a passo leggero (pausa pranzo), nuotare. L'attività regolare aiuta la digestione.
- Prendi un integratore di ferro solo se ordinato dal tuo medico o dall'ostetrica. Il ferro può causare stitichezza. Cambia la tua preparazione preliminare, se necessario.
- Evitare di passare troppo tempo in bagno se si hanno le emorroidi.
- Il caffè forte al mattino può stimolare la digestione. Attenzione: non bere caffè se stai prendendo un integratore di ferro, perché il caffè impedisce il corretto assorbimento del ferro.
- Per le emorroidi, supposte e pomate, bagni seduti con decotto di corteccia di quercia portano un notevole miglioramento.

**Gambe pesanti, vene varicose**:

- Se lavorate seduti, rialzate le gambe ogni volta che potete, evitate di incrociare le gambe quando siete seduti. Alzati regolarmente dalla tua scrivania e fai qualche passo, ad esempio per fare delle copie, per pensare. Durante le sedute, muovi i piedi e le gambe sotto il tavolo (per esempio, fai un cerchio ai piedi, allarga le dita dei piedi, metti i piedi alternativamente sui talloni e sulle punte).
- Indossare calze a compressione (disponibili in farmacia) e finire la doccia con un getto d'acqua fresca.
- alzare il piede del letto.

**Bruciore di stomaco, reflusso acido** :

- Al lavoro, porta con te una "limonata digestiva" (acqua, succo di limone),

bicarbonato di sodio, eventualmente zucchero); mangiate delle mandorle.

- Evitare i pasti ad alto contenuto di grassi, dividere i pasti (6 pasti invece di 3).
- In caso di bruciore durante la notte, un bicchiere di latte può dare sollievo.

**Dalla 26a settimana (terzo trimestre)**

**Fatica, pressione bassa** : La crescita del bambino e il peso dell'utero sono una delle cause dell'affaticamento clinico; anche la bassa pressione sanguigna può causare affaticamento. La pressione bassa è generalmente considerata un sintomo positivo ed è, dal punto di vista medico, desiderata.

- Il riposo è ancora importante fino alla fine della giornata. Sdraiatevi al lavoro se ne sentite il bisogno.
- Indossare calze a compressione ed evitare di alzarsi rapidamente.
- Sdraiarsi sulla schiena può causare disagio a causa della compressione della vena cava inferiore (grande vena che porta il sangue dalla parte inferiore del corpo al cuore) da parte del peso dell'utero (sindrome cava). La posizione laterale sinistra o l'elevazione temporanea della parte superiore del corpo migliora rapidamente la situazione.

**36-40° settimana**

**Preparatevi alla nascita** : La sacca d'acqua può rompersi senza preavviso, anche durante il travaglio. In questo caso, finché non si sentono contrazioni, non c'è emergenza. Hai il tempo di dirlo alle persone che hai scelto, di cambiarti i vestiti e di lasciare il posto di lavoro in tranquillità.

- Al lavoro, porta una piccola borsa con un cambio di vestiti e assorbenti. Se ti si rompono le acque, è bello avere qualcosa con cui cambiarsi.
- Porta sempre con te il tuo passaporto materno o il tuo quaderno.
- Avete preparato i numeri di telefono importanti?