

I primi 3 mesi

Il tuo 1° mese post-parto



Il tuo bambino!

La vista del tuo piccolo è ancora sfocata, ma ama guardarti, riconosce la tua voce e il tuo odore! Dorme molto, ma spesso in modo irregolare.

Prendi un appuntamento con:

- Il tuo pediatra tra il 9° e il 15° giorno dopo il parto.
- Il Centro di Salute Materna e Infantile del tuo quartiere, se hai domande.
- Una consulente per l'allattamento, se hai bisogno di supporto per l'allattamento.

1



Un momento per te!

Il tuo corpo ha ancora bisogno di tempo per ritrovare il suo equilibrio, abbi pazienza! Ti senti un po' giù? Potrebbe dipendere dal calo ormonale che avviene solitamente 5 giorni dopo il parto.

1

Prendi un appuntamento con:

- Un'ostetrica che potrà venire a casa tua fino al 12° giorno dopo il parto.

Da sapere!

Se ti senti giù, stressata o triste 15 giorni dopo il parto, parlane con un'ostetrica o un medico: verificheranno se stai attraversando una depressione post-partum.

Il tuo 2° mese post-parto



Il tuo bambino!

Il moncone ombelicale dovrebbe ormai essere caduto e probabilmente hai già notato alcuni cambiamenti nel tuo piccolo: ha 4 settimane. Il tuo bambino sorride ed è molto attento. Sta iniziando a riconoscere ciò che lo circonda. Noterai nuovi movimenti delle sue mani e dei suoi piedi: sta sviluppando le sue abilità motorie fini.

Prendi un appuntamento con:

- Il tuo pediatra per un controllo di routine.

1



Un momento per te!

Dopo un mese, puoi prendere un appuntamento con:

- La tua ostetrica o ginecologa per il colloquio post-natale.
- Un'ostetrica o una fisioterapista specializzata per iniziare a recuperare il pavimento pelvico (perineo), a partire dalla 6ª settimana dopo il parto.

1

Da sapere!

Dopo aver recuperato il pavimento pelvico, potrai iniziare a rafforzare i muscoli addominali.

Il tuo 3° mese post-parto



Il tuo bambino!

Il tuo bambino continua a svilupparsi giorno dopo giorno! Questo mese inizierà a balbettare e a provare nuove cose! Ora vede meglio e più lontano... e inizierà ad afferrare gli oggetti intorno a lui/lei.

Prendi un appuntamento con:

- Il tuo pediatra per un controllo di routine e per le prime vaccinazioni.

1



Un momento per te!

Dopo un mese, prendi un appuntamento con:

- La tua ostetrica o una fisioterapista per il recupero degli addominali.
- Un laboratorio, per controllare la glicemia, nel caso tu abbia avuto il diabete gestazionale in gravidanza.

1

Da sapere!

Dopo aver trascorso 3 mesi con il tuo bambino, potresti iniziare a pensare al rientro al lavoro e sentirti sopraffatta da tutto questo nuovo carico mentale. Potresti sentirti sola, ma non lo sei! Parla con le persone a te vicine per ricevere supporto e aiuto.

Il tuo 1° trimestre di gravidanza

Il tuo 1° mese tra 3 e 6 settimane



5 SA

Il tuo bambino è grande come un **semino di sesamo**

Alla 5ª settimana di amenorrea (SA), sei incinta da 3 settimane e il cuoricino del tuo bambino batte già!



6 SA

La grandezza di una **lenticchia**

Dal momento del concepimento, il peso del tuo bambino è aumentato di 10.000 volte! Questa settimana inizia l'organogenesi: la formazione degli organi!



Appena il **test di gravidanza è positivo**, fissa un appuntamento con il tuo medico/ostetrica o ginecologo.



Inizia a prendere **acido folico** (vitamina B9) fino alla fine del 1° trimestre per garantire il corretto sviluppo del bambino e ridurre il rischio di aborto spontaneo.

Il tuo 2° mese tra 7 e 10 settimane



7 SA

La grandezza di un **fagiolo**

Si stanno formando il naso e la bocca del tuo bambino!



1ª ecografia per datare l'età gestazionale e confermare la gravidanza + analisi del sangue.



8 SA

La grandezza di un **mirtillo**

Ci siamo! Il suo corpo è ora coperto di pelle.



Stanchezza, nausea, brufoli, possono comparire i primi sintomi della gravidanza. Se diventano troppo fastidiosi, parla con il tuo medico!



9 SA

La grandezza di un **lampone**

15 mm di altezza e già si muove!



10 SA

La grandezza di una **ciliegia**

Alla 10ª SA, il tuo bambino può ora essere chiamato "feto"!

3 consigli anti-nausea:

- * *Bevi acqua con limone e/o zenzero*
- * *Mangia piccole porzioni*
- * *Prova con dei cracker salati.*

Il tuo 3° mese tra 11 e 15 settimane



11 SA

La grandezza di un **fico**

I suoi occhi sono ora coperti dalle palpebre!



Ecografia del 1° trimestre
+ screening **trisomia 21**



12 SA

La grandezza di un **lime**

Il tuo bambino può girare la testa e i suoi tratti del viso sono ben definiti!



I sintomi del 1° trimestre dovrebbero scomparire... e presto sentirai un nuovo **slancio di energia**.



13 SA

La grandezza di un **mandarino**

Che dolce: i suoi capelli iniziano a crescere!



14 SA

La grandezza di un **pisello**

È qui! Inizia a testare le sue abilità motorie.



15 SA

La grandezza di un **limone**

Il tuo bambino ora sbadiglia e persino acciglia la fronte!

Settimane di amenorrea o settimane di gravidanza?

Il personale medico che segue la tua gravidanza conterà le settimane in settimane di amenorrea (SA), per questo motivo questo calendario segue le SA e non le settimane di gravidanza (SG).

✦ Promemoria: SA = SG + 2 settimane

TO DO

Cose da fare prima della fine del 1° trimestre:

- Aggiorna la tua tessera sanitaria
- Invia il certificato di gravidanza (alla sicurezza sociale e all'ente per l'assegno familiare)
- Avvisa la tua assicurazione sanitaria privata
- Registrati con il reparto maternità scelto
- Prenota il colloquio precoce del 2° trimestre

Il tuo 2° trimestre di gravidanza

Il tuo 4° mese tra 16 e 19 settimane



16 SA

La grandezza di una **pesca**

Non puoi ancora vederlo, ma potrebbe già mettere il broncio!



17 SA

La grandezza di una **mela**

Il tuo bambino inizia a percepire gli odori attraverso il liquido amniotico.



18 SA

La grandezza di un **avocado**

La retina del tuo bambino inizia a funzionare.



19 SA

La grandezza di una **pera**

Il tuo bambino pesa circa 150 grammi.



Colloquio perinatale: prepara per iscritto le tue domande.



Devo informare il mio datore di lavoro?

No! Puoi farlo quando vuoi, verbalmente o per iscritto. Potresti aver recuperato un po' di energia e la tua pancia potrebbe iniziare a vedersi!

Il tuo 5° mese tra 20 e 24 settimane



20 SA

La grandezza di un **peperone**

Si stanno formando le unghie e le impronte digitali del tuo bambino!



21 SA

La grandezza di un **pomodoro**

Curiosità: il tuo bambino può dormire fino a 20 ore al giorno.



22 SA

La grandezza di un **carciofo**

Potresti iniziare a sentire muoversi il bambino (se non è già successo)!



23 SA

La grandezza di una **carota**

I sensi del tuo bambino (in particolare gusto e olfatto) sono stimolati dal liquido amniotico.



24 SA

La grandezza di una **papaia**

Che tenerezza: il tuo bambino si succhia il pollice!



Colloquio prenatale precoce:

puoi farlo da sola o con il tuo partner. Un'opportunità per parlare della tua gravidanza.

Ecografia morfologica del 2° trimestre:

il medico/ostetrico valuta ogni organo.



Il colore della tua pelle potrebbe cambiare, e potrebbe apparire una linea scura verticale sulla pancia (linea nigra), dall'ombelico al pube.

Il tuo 6° mese tra 25 e 28 settimane



25 SA

La grandezza di un **pompelmo**

Il tuo bambino scalcia, si muove, dorme... e sogna tanto! Sì, proprio come te!



26 SA

La grandezza di una **pannocchia di mais**

Ora il tuo bambino reagisce ai suoni e al tatto – Magico, vero?



27 SA

La grandezza di una **rapa**

Hai sentito un calcio? O due...? Il tuo bambino ora si muove tanto.



28 SA

La grandezza di una **lattuga**

È fatta! Il tuo bambino apre gli occhi per la prima volta!



Colloquio prenatale: annota prima per iscritto le tue domande.

Screening del diabete gestazionale, tra 24 e 28 SA.



Potresti sentire che la tua pancia si indurisce e poi si rilassa senza dolore. Potresti avere **contrazioni di Braxton Hicks**. Anche se manca ancora un po' al parto, il tuo corpo si sta preparando!

Settimane di amenorrea o settimane di gravidanza?

Il personale medico che segue la tua gravidanza conterà le settimane in settimane di amenorrea (SA), per questo motivo questo calendario segue le SA e non le settimane di gravidanza (SG).

✦ Promemoria: SA = SG + 2 settimane

TO DO

Cose da fare prima della fine del 2° trimestre:

- 6° mese: aggiorna la tua tessera sanitaria per assicurarti che le visite dal 1° giorno del 6° mese fino a 12 giorni dopo il parto siano coperte al 100%.
- Tra il 4° e il 6° mese: prendi appuntamento con il dentista per un controllo.

Il tuo 3° trimestre di gravidanza

Il tuo 7° mese tra 29 e 32 settimane



29 SA

La grandezza di un cavolfiore

Buone notizie: il sistema respiratorio del tuo bambino ha tutto il necessario per funzionare. Ma è meglio che resti al sicuro nella tua pancia ancora un po'!



30 SA

La grandezza di una melanzana

Ora pesa circa un terzo del peso che avrà alla nascita e la sua pelle si sta gradualmente levigando.



31 SA

La grandezza di una zucca

Ha meno spazio per muoversi, ma è un buon segno: sta aumentando di peso per il grande giorno!



32 SA

La grandezza di un cavolo cappuccio

Senti piccoli salti ripetuti? Divertente: il tuo bambino potrebbe avere il singhiozzo se beve troppo liquido amniotico!



Colloquio perinatale: prepara per iscritto le tue domande.



Il 3° trimestre può portare sintomi sgraditi: sciatica, stitichezza, affaticamento, ecc. Riposa il più possibile, segui una **dieta sana e ricca di fibre** (per facilitare il transito intestinale) e **nuota**, se puoi, per alleviare dolori alla schiena e altri fastidi.

Il tuo 8° mese tra 33 e 36 settimane



33 SA

La grandezza di una noce di cocco

Il tuo bambino pesa circa la metà del suo peso alla nascita.



34 SA

La grandezza di una jicama (radice messicana)

Le sue ossa sono ormai completamente formate.



35 SA

La grandezza di un ananas

La pelle del tuo bambino si leviga sempre più e comincia a diventare bella paffutella!



36 SA

La grandezza di una zucca butternut

È lungo circa 45 cm e pesa circa 2,2 kg.



Colloquio perinatale: prepara per iscritto le tue domande.
Fissa un appuntamento con l'anestesista.



Se hai un progetto per il parto, parlane durante una delle ultime visite: verrà aggiunto alla tua cartella medica.
Idratare la pelle dovrebbe già far parte della tua routine: continua a farlo mentre la pancia cresce, per **limitare la comparsa di smagliature**.

Il tuo 9° mese tra 37 e 41 settimane



37 SA

La grandezza di un melone

Il tuo bambino non è più considerato "prematuro" e i suoi polmoni sono pronti!



38 SA

La grandezza di una bietola svizzera

Continua a crescere, ma non così rapidamente come nelle settimane precedenti.



39 SA

La grandezza di una zucca cerosa

Lo sapevi? Il cervello del tuo bambino continuerà a crescere anche dopo la nascita!



40 SA

La grandezza di una zucca

È il momento! Il tuo bambino aprirà gli occhi per la prima volta!



41 SA

La grandezza di un'anguria

Il tuo bambino è pronto a conoscerti... abbi pazienza!



Colloquio perinatale: prepara per iscritto le tue domande.



Stanchezza? Tristezza? Stress? È del tutto normale sentirsi giù in questa fase finale. **Parla dei tuoi sentimenti con qualcuno vicino a te.**

Settimane di amenorrea o settimane di gravidanza?

Il personale medico che segue la tua gravidanza conterà le settimane in settimane di amenorrea (SA), per questo motivo questo calendario segue le SA e non le settimane di gravidanza (SG).

✦ Promemoria: SA = SG + 2 settimane

TO DO

Cose da fare prima della fine del 3° trimestre:

- Concediti un massaggio o un trattamento viso/corpo prima del parto.
- Prepara qualche pasto da congelare: potrai usarlo comodamente nei primi giorni dopo il parto.