

GIULIA MANDRINO

MONICA CONTIERO

# MAMME

PRÊT-À-PORTER



GRAVIDANZA



**Mental  
Fitness**  
PUBLISHING

Nel caso di eventuali errori od omissioni nelle citazioni delle fonti, la Casa Editrice provvederà, nella prossima edizione, alle rettifiche che verranno comunicate dagli aventi diritto.

Nei casi in cui non è stato possibile reperire chi potesse concedere il permesso di riproduzione, si precisa che la Casa Editrice è a disposizione degli aventi diritto.

---

PROPRIETÀ LETTERARIA RISERVATA

---

I diritti di traduzione, riproduzione e di adattamento, totale o parziale, con qualsiasi mezzo, comprese fotocopie in bianco e nero o a colori, sono riservati.

Progetto grafico: Marin Bulat by ELITe Edutech Ltd.

*Si ringrazia INarteBEBE di Laetitia Farellacci - [www.inartebebe.com](http://www.inartebebe.com) per le foto di pagine 78,105,127,147.*



è un marchio

Casa Editrice Luigi Trevisini S.r.l.

[mfp@trevisini.it](mailto:mfp@trevisini.it)

[www.mental-fitness.it](http://www.mental-fitness.it)

I edizione ottobre 2013

Con i tipi della **Casa Editrice Luigi Trevisini S.r.l.**

Via Tito Livio 12 - 20137 Milano

Questa pubblicazione contiene le opinioni e le idee dei suoi autori e ha lo scopo di fornire al lettore materiale utile e informativo. La pubblicazione **non intende fornire** alcun tipo di servizio medico professionale da parte degli autori e dell'editore. Il lettore che voglia adottare o seguire i suggerimenti esposti nel libro dovrebbe comunque sempre consultare il proprio medico di fiducia, o altro professionista competente, prima di prendere qualunque decisione. Gli autori e l'editore declinano specificatamente ogni responsabilità per ogni tipo di danno, perdita o rischio, personale o di qualsiasi altro tipo, che possa derivare in conseguenza, diretta o indiretta, dell'uso o dell'applicazione di qualsivoglia contenuto di questo libro.

INDICE

**1 LA PANCIA, il suo ospite e me!**



**LA GRAVIDANZA NON È UNA MALATTIA!** ..... 4  
 Vorrei un bebè: prima di cercare un bimbo... ..... 6  
 Quando il bebè proprio non vuole arrivare ..... 7

**SONO INCINTA! MILLE DOMANDE!!!!** ..... 7  
 Test di gravidanza: quali, come e perché ..... 8  
 A chi mi rivolgo? Ospedali, ostetriche, ginecologi... ..... 8

*LA ZIA IGNAZIA DICE CHE...* ..... 9  
 Esami durante la gravidanza ..... 11  
 Diagnosi prenatale ..... 12

**LA TOP TEN DELLE DOMANDE DELLA FUTURA MAMMA** ..... 13

**DA FAGIOLO A BIMBO:**

**IL NOSTRO PUPO SETTIMANA PER SETTIMANA** ..... 17  
 Primo trimestre 1–13 settimane ..... 17  
 Secondo trimestre 14–27 settimane ..... 18  
 Terzo trimestre 28–40 settimane ..... 19

**COME POSSO INTERAGIRE CON LUI?** ..... 21  
 Interazione attraverso le emozioni ..... 21  
 Interazione attraverso il suono ..... 23  
 Interazione attraverso il tatto ..... 23

**E SE I BIMBI SONO DUE O PIÙ?**

**GRAVIDANZE GEMELLARI E PLURIGEMELLARI** ..... 24

**IL PARERE DELL'ESPERTO** - Musicoterapia ..... 25

**L'ANGOLO DI MONICA** - IL MIO CORPO CHE CAMBIA .... 26



**2 GRAVIDANZA e BEN-ESSERE**

**GRAVIDANZA E CIBO, UN BENESSERE A TUTTO TONDO** ..... 28  
 Minerali e vitamine essenziali per la gravidanza ..... 28

**QUANTO PESO DEVO PRENDERE DURANTE LA GRAVIDANZA?** ..... 30

**CUCINA** - We love aperitivo ..... 32

**CUCINA** - Che differenza c'è... tra frappè,  
 frullato e centrifugato? ..... 33





<b>CUCINA</b> - Snack e spuntini .....	34
Alcuni cibi che dovremmo eliminare dalla nostra quotidianità, specialmente in gravidanza! .....	35
<b>CUCINA</b> - Gomasio Handmade .....	37
<b>CURA DI SÉ</b> .....	38
<b>RITUALI DI BENESSERE</b> .....	39
<b>COSMESI</b> - Ricetta per un bagno di armonia in gravidanza ....	39
<b>COSMESI</b> - Ricetta olio corpo per la gravidanza - Ricetta burro corpo per la gravidanza .....	41
<b>ATTIVITÀ IN GRAVIDANZA</b> .....	43
Pilates .....	43
<b>IL PARERE DELL'ESPERTO</b> - Pilates .....	43
Yoga .....	44
Aquaticità .....	44
<b>IL PARERE DELL'ESPERTO</b> - Yoga .....	45
Canto, danza e arte .....	46
<b>IL PARERE DELL'ESPERTO</b> - Musicoterapia .....	46
<b>IL PARERE DELL'ESPERTO</b> - Artiterapia .....	48
<b>LA MEDICINA INTEGRATA E IL SUO RUOLO IN GRAVIDANZA</b> .....	49
<b>IL PARERE DELL'ESPERTO</b> - Agopuntura .....	50
<b>RIMEDI AI DISTURBI DELLA GRAVIDANZA</b> .....	53
<b>BEN-ESSERE</b> - Olio per bruciore di stomaco .....	54
<b>BEN-ESSERE</b> - Gel anti emorroidi .....	56
<b>BEN-ESSERE</b> - Olio contro il dolore alla schiena e al nervo sciatico .....	57
<b>BEN-ESSERE</b> - Crema mani anti ansia .....	58
<b>BEN-ESSERE</b> - Burro della felicità .....	59
<b>INTEGRATORI E PRODOTTI NATURALI</b> .....	60
Quali erbe usare e quali è meglio non utilizzare in gravidanza ...	60
<b>COME ESSERE GLAMOUR (E COMODE) IN GRAVIDANZA</b> .....	63



### 3 ORGANIZZAZIONE PRATICA per l'ARRIVO del BEBÈ



<b>STRUMENTI PER IL BEBÈ</b> .....	69
Mondo pannolini .....	69
Fasce e supporti per portare i bambini .....	69
<b>IL PARERE DELL'ESPERTO</b> - Pannolini lavabili .....	70
Lettoni e supporti ausiliari per i primi mesi .....	74
<b>LA CAMERETTA DEL BAMBINO</b> .....	84
<b>L'ANGOLO DI MONICA</b>	
SONO INCINTA! CHE FELICITÀ, MA... .....	86
<b>BEBÈ IN ARRIVO? FESTEGGIA CON UN BABY SHOWER!</b> .....	87
<b>L'ANGOLO DI MONICA</b> - PAPÀ... IN GRAVIDANZA .....	88

### 4 LA NASCITA



<b>I LUOGHI DEL PARTO</b> .....	92
Ospedale mamma e bebè friendly .....	92
<b>LE FASI DELLA NASCITA</b> .....	95
Contrazioni di Braxton Hicks e perdita del "tappo" .....	95
<b>COSMESI</b> - Olio per la pancia a partire dalla 38esima settimana .....	95
1ª FASE. Prodromi del travaglio o fase latente .....	96
Rottura delle membrane .....	98
Quando vado in ospedale? .....	99
<b>IL PARERE DELL'ESPERTO</b>	
- DUBBI E INCERTEZZE NEL TRAVAGLIO .....	100
2ª FASE. Travaglio o fase dilatante .....	101
<i>LA ZIA IGNAZIA DICE CHE...</i> .....	103
<b>BEN-ESSERE</b> - Gli aiuti naturali .....	104
Che cosa fare durante le contrazioni .....	106
Che cosa fare tra una contrazione e l'altra .....	109
L'evoluzione dei nostri stati emotivi .....	110
<b>IL PARERE DELL'ESPERTO</b> - L'EVOLUZIONE DEGLI ATTEGGIAMENTI DURANTE IL PARTO .....	111
3ª FASE. Fase espulsiva .....	112





<b>IL PARERE DELL'ESPERTO</b> - LA CONSERVAZIONE DELLE CELLULE STAMINALI .....	114
4ª FASE. Secondamento .....	114
Gli oggetti del parto .....	115
<b>IL DOLORE E LA SUA GESTIONE</b> .....	117
<b>HO PAURA! 10 CONSIGLI PER CONTENERLA</b> .....	117
<b>IL PARERE DELL'ESPERTO</b> - CONTENERE E GESTIRE IL DOLORE DURANTE IL TRAVAGLIO .....	120
<b>INTERVENTI E PARTI OPERATIVI</b> .....	121
Il taglio cesareo .....	121
La manovra di rivolgimento .....	122
<i>LA ZIA IGNAZIA DICE CHE...</i> .....	122
Ventosa e Manovra di Kristeller .....	123
Episiotomia.....	123
L'analgesia epidurale.....	125
<b>BEN-ESSERE</b> - Massaggio del perineo .....	125
Induzioni del travaglio di parto e aiuti naturali .....	126
<b>IL PARERE DELL'ESPERTO</b> - L'EPIDURALE .....	126
<b>I PRIMI FONDAMENTALI ISTANTI</b> .....	128
<b>L'ANGOLO DI MONICA</b> - CHE COS'È IL BABY BLUES? ....	131

5

**ALLATTAMENTO e ALLATTAMENTI**

<b>COME FUNZIONA L'ALLATTAMENTO?</b> .....	134
<b>QUALI SONO I POSSIBILI OSTACOLI ALL'ALLATTAMENTO?</b> .....	137
<b>DEVO PREPARARE IL SENO PER L'ALLATTAMENTO?</b> .....	137
<b>IL PARERE DELLE MAMME</b> - L'ALLATTAMENTO .....	139
La nostra esperienza e AVVERTENZE .....	140
<i>LA ZIA IGNAZIA DICE CHE...</i> .....	140
Latte e latti artificiali .....	144
<b>CHE COSA PREPARARE PRIMA DEL PARTO</b> .....	145
<b>L'ANGOLO DI MONICA</b> - ALLATTAMENTO AL SENO ....	146
<i>LA ZIA IGNAZIA DICE CHE...</i> .....	148

