

# Guida intergalattica per amiche incinte

## (o potenziali tali)

Ovvero, una raccolta delle risorse che ho scoperto e selezionato durante la gravidanza e che per me hanno fatto la differenza.

### 1. Premesse

[Pippone autobiografico per inquadrare il contesto.](#)

### 2. Consigli spassionati su cosa **NON** fare appena si scopre che il test è positivo

- NON cercare compulsivamente informazioni sulla gravidanza.
- NON dirlo a nessuno che potrebbe inondarti di informazioni non richieste facendoti sentire ignorante sul tema (e chi, alle prime armi, non lo sarebbe!).
- NON *overthink* (la cosa più difficile) ma cercare semplicemente di dormirci (o non dormirci) su e rimandare tutto al giorno dopo, a mente più lucida.

### 3. Il Kit iniziale della *mamma to be*

- Scaricarsi una (e una sola) app per monitorare l'andamento della gravidanza. Ce ne sono un trilione e praticamente tutte uguali. Io ho usato [Pregnancy+](#) e mi sono trovata bene perché mi permetteva di monitorare il mio peso, leggere articoli brevi per darmi un'infarinatura generale, vedere la dimensione del bimbo paragonandolo a un frutto.
- Fare una ricerca per acquistare un buon libro. Non duemila, ne basta uno buono. Io ne ho usato uno un po' vecchio, perché era un regalo. Mi sono trovata bene perché era diviso mese per mese e pieno di immagini che mi hanno aiutata ad apprendere il lessico in inglese. Se fossi stata in Italia, mi sarei affidata a [Uppa](#), un editore che seguo su [Instagram](#) e mi pare aggiornato e affidabile.
- Procurarsi una lista attendibile di cibi ammessi/sconsigliati in gravidanza da tenere sottomano. Io ho usato [quella fornita dall'NHS](#), il servizio sanitario nazionale inglese.
- Valutare tutte le opzioni per farsi seguire da professionisti durante la gravidanza. La mia esperienza mi ha insegnato che il ginecologo non è necessariamente la scelta migliore. Ci sono alternative più economiche e anche più vicine alla realtà (avere un ginecologo privato è sicuramente rincuorante ma l'esperienza è edulcorata da una patina di *figaggine strumentale e ambientale* che poi non corrisponde a ciò che si trova in ospedale, dove poi si andrà di fatto a partorire). I consultori familiari possono essere una buona alternativa gratuita e soprattutto a contatto con la realtà sanitaria locale. Si può sempre andare dal ginecologo per casi eccezionali

o quando si ha voglia di portare a casa un'ecografia in 3D o quando si ha voglia di sentirsi speciali (perché, no, probabilmente i consultori dell'ASL non ti faranno sentire speciale, ma tenderanno a normalizzare la fase della vita in cui ti stai trovando. A ragione.)

#### 4. I primi mesi

A parte i punti di cui sopra, in questo periodo è meglio non fare molto altro. Si tratta di mesi delicati, in cui il rischio di aborto spontaneo non è da sottovalutare. È una possibilità concreta e bisognerebbe cercare di accoglierla come "parte del pacchetto", piuttosto che averne paura (sì, io ne ero terrorizzata). Il mio consiglio spassionato è quello di cercare di vivere la propria quotidianità normalmente, certe volte persino cercare di dimenticarsi di essere incinta (a parte all'ora dei pasti).

Di fatto nel primo trimestre il corpo lavora molto più che negli altri, perché sta letteralmente generando una vita dal nulla (nei mesi successivi si tratta più che altro di sviluppo e crescita) quindi ci si può sentire molto molto stanche, si può aver la nausea, vomitare, svenire... O magari stare benissimo. Non si sa come il proprio corpo reagirà, quindi meglio abbracciare il motto del "vediamo come va" :)

#### 5. Il secondo trimestre

Pare che la maggioranza delle donne in questo periodo si senta più energica. In realtà è capitato anche a me, ma era più una sensazione mentale perché purtroppo ho continuato a stare piuttosto male per tutto il corso della gravidanza. Ad ogni modo, in questo periodo si può tornare a stare più tranquille (senza mai esagerare eh! Disse quella che qui si è rotta un braccio...) e a godersi la vita. Essere incinta non è una condizione di malattia e la salute mentale è importante tanto quella fisica. Se si riesce, è bello fare vacanze, uscire con le amiche, fare sport leggeri\*, passeggiare, andare a cena fuori... Ma anche lavorare, portare avanti progetti.

Ci si potrà sentire un po' in colpa per non dedicare troppi pensieri al bambino o magari in ansia per non sentirsi adeguatamente preparate. Per questo mi sono stati molto utili due strumenti forniti dalla terapeuta che mi ha seguito in gravidanza e che mi sento di condividere con te:

- [Values Compass](#)
- [Worry Tree](#)

In questo periodo, consiglio di rimanere informate in modo "leggero", per esempio attraverso due podcast:

- L'Asciugona di Lodovica Comello (disponibile su Spotify)
- Genitori onesti di Valeria Fioretta (disponibile su Storytel)

\*A proposito di sport leggeri, per me è stato fondamentale frequentare un corso di Pregnancy yoga che mi ha insegnato anche tecniche di respirazione (qui in UK va di moda l'hypnobirthing. All'inizio ne ero scettica, ma poi ne ho capito il valore). Un'amica invece ha scelto acquagym, sempre per donne incinte. Sicuramente ci sono opportunità anche vicino a casa tua, scegli quella che ti sembra migliore per te :)

### 3. Il terzo trimestre

Ora si che si può iniziare a comprare cose per il bambino (prima, per scaramanzia, meglio di no). Io e Massimo abbiamo deciso di procedere in modo sistematico, utilizzando un file excel per vagliare le alternative e monitorare le spese. Online si trovano un fantamilione di prodotti che sembrano assolutamente indispensabili. E anche chi è passato di lì prima di te inizierà a farti scoprire l'esistenza di oggetti che tu manco nei sogni più assurdi ti saresti immaginata.

Ecco, tutto questo è un bene in realtà! Perché così poi tu e il tuo partner potete scremare quello che non vi servirà e tenere solo le buone idee per la vostra particolare situazione (ognuno vive situazioni diverse, specialmente legate alla disponibilità economica, agli spazi a disposizione e alla rete di relazioni in cui è inserito).

Questo è anche il periodo in cui iniziare a prepararsi al parto e all'arrivo del bambino. Penso che davvero sia qui fondamentale il coinvolgimento di entrambi i genitori allo stesso modo. (Davvero, altrimenti le conseguenze possono essere traumatiche!)

#### **Ecco cosa consiglio caldamente di fare:**

- Iscriverti a un corso preparto da seguire insieme (meglio in presenza, per conoscere altri potenziali genitori che magari abitano vicini)
- Affrontare le proprie paure, trasformandole in domande a cui cercare risposta. Io per esempio, ho seguito il consiglio della mia Doula (una specie di balia/consulente privata) di guardare dei video dei parti (ho creato una selezione per te, la trovi in calce a questa guida). La prima volta ho pianto come una fontana, perché l'impatto emotivo era insostenibile. Poi è andata meglio e posso dire che mi hanno aiutata a figurarmi situazioni a cui non avrei pensato, buone a sapersi per non farsi sopraffare dal panico quando tocca a te.
- Smettere di lavorare, sul serio. Questo punto è stato per me il più difficile, come libera professionista. Sono riuscita a metterlo in pratica solamente a una settimana dal parto. Come effetto indesiderato, uno stress che avrei potuto evitarmi. Perché oltre al lavoro "normale", questo è il periodo del lavoro propedeutico al parto, che porta via un sacco di tempo. Nel mio caso si è trattato di ricordarmi di prendere il ferro tutti i giorni, di estrarre il colostro (il primo latte che inizia auspicabilmente a formarsi in seno intorno alla settimana 36 e che qui in UK ti fanno conservare in piccole siringhe che possono venire utili in ospedale) almeno tre volte al giorno (verosimilmente una), a fare esercizi pelvici ecc. Sembra poca roba, ma tutto sommato sono tante pratiche da ricordare!

Infine, vorrei dedicare un pensiero a chi sta provando a rimanere incinta ma "non ci riesce". Io non l'ho proprio voluto al 100%, cioè una parte di me sì ma una parte di me non proprio. Quando mi sono venute le mestruazioni dopo che per la prima volta ho avuto un rapporto libero da protezioni, mi sono sentita "mal funzionante". Ero in parte sollevata perché la mia vita sarebbe rimasta la stessa e in parte sentivo una vocina dirmi "ecco, non funziona". Mi detesto per questo pensiero così affrettato e superficiale. Insomma, non c'è motivo per cui sentirsi in colpa o difettose ed è davvero davvero importante accettarsi, volersi bene ed essere gentili con se stesse.

# Video utili

*Disclaimer: non guardarli prima del terzo trimestre!*

## Positive birthing experiences

Parto in casa:

<https://youtu.be/D6VbdrOGHQw> Backstage: <https://youtu.be/jzJPhZWHLcQ>

Parto naturale in birth center:

<https://youtu.be/B3t6av4rARq>

Parto indotto in ospedale:

[https://youtu.be/QU\\_S91m5j44](https://youtu.be/QU_S91m5j44)

Parto cesareo:

<https://www.stgeorges.nhs.uk/service/maternity-services/giving-birth/caesarean-birth/>

Tecniche di respirazione:

<https://youtu.be/0pNldTVh5B4>

Allattamento:

[https://www.youtube.com/watch?v=a9SH55UzCSo&ab\\_channel=JenniferPitkin](https://www.youtube.com/watch?v=a9SH55UzCSo&ab_channel=JenniferPitkin)