



È tempo di

# cambiare.



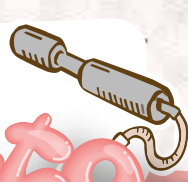
Eccoti giunta a 3 mesi dal **traguardo** e con la **28<sup>a</sup> settimana** entri in un periodo di emozioni sempre più indescrivibili. Percepisci chiaramente i movimenti del tuo piccolo, ma avverti anche i cambiamenti del tuo corpo che si prepara al parto.

## Percorriamoli in ordine di tempo.



Dalla **28<sup>a</sup>** settimana

### Sono un pancione **gonfiato**



- L'utero cresce di volume e contende lo spazio allo stomaco e al diaframma. Potresti sentire acidità di stomaco e il respiro più corto. Ma non ti preoccupare, va tutto bene!
- L'ombelico si appiattisce.
- Appare la **linea nigra** che congiunge l'ombelico al pube.
- I capezzoli diventano più scuri per la produzione del **colostro**.

Dalla **30<sup>a</sup>** settimana

### Quel peso sulla **schiena**



- La spina dorsale si curva per il peso del bambino. Potresti sentire dolore alla schiena.
- L'utero è cresciuto di volume almeno di 10 volte e comprime la vescica. Aumenteranno le tue tappe al gabinetto.
- Compiono le contrazioni di **Braxton - Hicks**.

NB: sono del tutto fisiologiche e possono dipendere da un movimento del piccolo. ma se si presentano più spesso di 5 ogni ora contatta il ginecologo.

Dalla **32<sup>a</sup>** settimana

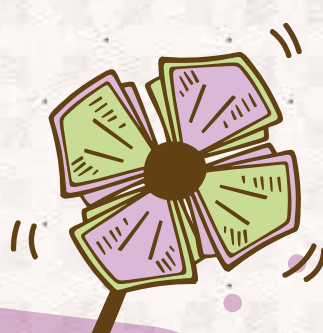
### Sembro un **palloncino**



- Il seno diventa più pesante e gonfio.
- L'utero si è riempito all'incirca di un litro di liquido amniotico.
- Maggiore ristagno di liquidi può favorire le vene varicose. Usa dei getti di acqua fredda sulle caviglie e dormi con un cuscino sotto i piedi per alleviare il gonfiore.

Dalla **34<sup>a</sup>** settimana

### Finalmente un po' **d'aria**



- Il bambino scende nelle pelvi e tu cominci a fare respiri più profondi.
- Il collo dell'utero inizia a prepararsi al parto.
- I legamenti e i muscoli delle giunture si rilassano. Potresti soffrire di sciatica.

Dalla **36<sup>a</sup>** settimana

### **ATTENZIONE!** Caduta pancia.



- L'utero scende e ti dà la sensazione che la pancia stia cadendo.
- Il bimbo si è assestato e percepisci solo i movimenti delle sue gambe e delle braccia.
- Cominci a sentire le contrazioni vere e proprie.

NB: se durano più di 30 secondi potrebbe essere cominciato il travaglio.

- La pancia diventa più dura per le contrazioni.

Dalla **38<sup>a</sup>** settimana

### Guarda come **dondolo**



- Il centro di gravità si sposta, dandoti la sensazione di ondeggiare.
- La testa del piccolo si muove contro i muscoli del pavimento pelvico, provocandoti una strana sensazione alla vagina.

Dalla **40<sup>a</sup>** settimana

### Conto alla **rovescia**



Perdita del tappo di muco.  
È il segnale che il parto ormai è imminente.