

## *SONO INCINTA*

*"informazioni sulla gravidanza  
e sul parto a sostegno della futura mamma  
e del suo bambino"*

*italiano*

**Gruppo di progetto**  
**Azienda Ospedaliera Universitaria di Ferrara**

*Autrici:*

- Rosaria Cacace, *Clinica Ostetrica e Ginecologica*
- Daniela Fratti, *Clinica Medica Universitaria*

*Repertorio Mediatrici, Mediatori e Traduttori:*

- Ufficio Accoglienza e Mediazione
- Agenzia Help
- Cooperativa Camelot

*Referente del Progetto*

- Sandra Bombardi

*Coordinamento:*

- Elena Malucelli

*e-mail:*

- [accoglienzamediazione@ospfe.it](mailto:accoglienzamediazione@ospfe.it)



## Sommario

### Introduzione e scopo del libro

Lo scopo dei controlli

### I parte: sono incinta, i primi 3 mesi

Tessera sanitaria e medico di base;

Cos'è importante dire ai medici?

Perché è importante che i tuoi medici conoscano alcune informazioni?

Esempi di malattie che possono aggravarsi durante la gravidanza;

Sintomi a cui prestare attenzione;

Cosa succede al tuo corpo?

Le visite;

Che cos'è la visita ostetrica?

Che cos'è l'ecografia?

Che cos'è l'esame del sangue?

I consultori (ambulatori ostetrico ginecologici) del territorio ferrarese.

### II parte: il mio bambino cresce, dal 4° al 6° mese

Le visite;

Le gestosi;

Che cos'è la diagnosi prenatale?

Esempi di esami di diagnosi prenatale.

### III parte: il parto si avvicina, dal 7° al 9° mese

Le visite;

Che cos'è la Cardiotocografia (CTG)?

Punti nascita del territorio ferrarese;

Tipi di parto;

#### Il parto e i giorni successivi

Che cos'è la visita post-parto?

Il pediatra e le vaccinazioni;

Punti di riferimento sul territorio.



## Introduzione e scopo del libro

La gravidanza è un momento importante della tua vita e di quella del bambino che si sta formando dentro di te. Per questo l'Organizzazione Mondiale della Sanità e il Ministero della Salute, nel rispetto della tua salute e di quella di tuo figlio, ti dà il diritto di essere seguita fin dai primi momenti da un Centro Ospedaliero specializzato o dai Consulitori materno-infantili della tua zona.

Nella maggioranza dei casi la gravidanza e il parto avvengono in maniera normale. Qualche volta però possono verificarsi complicazioni che mettono a rischio la salute. Per questo motivo è importante che tu faccia controlli periodici, anche se non sono presenti problemi.

### Lo scopo dei controlli:

- Valutare lo stato della tua salute e lo sviluppo del tuo bambino;
- Capire se le malattie che hai avuto possono aggravarsi e danneggiare te e tuo figlio e come affrontare questi problemi con uno specialista;
- Avere informazioni e consigli utili per affrontare con serenità la gravidanza e il parto.

Lo scopo di questo libretto è di aiutarti ad usufruire nel modo migliore dei servizi che l'Azienda Sanitaria Locale (AUSL) e l'Ospedale (Azienda Ospedaliero Universitaria S. Anna di Ferrara) forniscono per proteggere la tua salute e quella del bambino.



## I parte: sono incinta i primi 3 mesi

L'inizio della gravidanza corrisponde all'interruzione delle mestruazioni. Se questo avviene, è utile fare un test di gravidanza: puoi consultare il tuo medico, che ti prescriverà un'analisi del sangue o dell'urina in un ambulatorio pubblico o privato, oppure comprare il test in farmacia e farlo a casa, seguendo le istruzioni. Se il test è positivo (cioè indica che sei incinta) contatta il tuo **medico di base** o il **Consultorio Familiare-Ambulatorio Ostetrico** (l'accesso è diretto). Se il test è negativo, ripetilo dopo qualche giorno.

### TESSERA SANITARIA E MEDICO DI BASE

Per avere l'assistenza sanitaria e il medico di base, puoi andare all'Azienda Sanitaria con i documenti e fare la Tessera Sanitaria. Se non hai i documenti, hai comunque diritto di avere una Tessera Sanitaria STP (straniera temporaneamente presente), che puoi fare nello stesso posto e che ti consente di scegliere il tuo medico di base che ti dirà cosa fare.

Il Consultorio è un centro specializzato in cui sono presenti medici e altri operatori che ti assisteranno per tutto il periodo della gravidanza e in cui riceverai tutte le cure necessarie. Se vorrai, potrai partecipare anche a un corso di accompagnamento alla nascita.

Talvolta, diventare madre può non essere un momento felice. Se non sei certa di poterti prendere cura al meglio del bambino che porti dentro di te, consultati con il medico o con le operatrici del Consultorio. Puoi comunque portare a termine la gravidanza: la legge italiana prevede che tu possa lasciare il bambino in Ospedale, senza conseguenze legali per te. Tu sarai assistita e lui sarà affidato a una famiglia che possa prendersene cura con amore. Se sei in difficoltà, non restare sola: contatta persone che possono aiutarti presso i Servizi Sociali del tuo Comune di residenza, il Consultorio, le Associazioni Religiose, le Associazioni femminili. Hai comunque 10 giorni di tempo, dopo il parto, per decidere cosa fare.

### Perché è importante che i tuoi medici conoscano alcune informazioni?

Se soffri di malattie particolari, la gravidanza può aggravarle o renderle evidenti. In questo caso, il Ginecologo dell'Ambulatorio per le Gravidanze a



Rischio, collegato a sua volta con il Day Hospital Ostetrico, con l'aiuto di altri specialisti se è necessario, controllerà lo stato di salute tuo e del tuo bambino fino al parto e ti darà importanti indicazioni.

#### **COS'E' IMPORTANTE DIRE AI MEDICI?**

- Se hai avuto malattie infettive, in particolare epatite e paludismo;
- Se usi farmaci, fumi, bevi alcool, fai uso di droghe;
- Se nella tua famiglia o in quella del padre del tuo bambino ci sono malattie ereditarie;
- Se hai malattie particolari o soffri di allergie;
- Se hai avuto aborti spontanei;
- Se fai sport o viaggi molto.

#### **ESEMPI DI MALATTIE CHE POSSONO AGGRAVARSI DURANTE LA GRAVIDANZA:**

- Diabete
- Alcune malattie degli occhi
- Malattie delle valvole del cuore o ipertensione (pressione alta)
- Alcune malattie della coagulazione del sangue
- Alcune malattie infiammatorie croniche
- Alcune malattie psichiatriche
- Le malattie della tiroide

Ferrara ti offre anche un **Consultorio Genetico** che potrà esserti di grande aiuto nel risolvere i tuoi timori e dubbi, anche in vista di successive gravidanze.

#### **SINTOMI A CUI PRESTARE ATTENZIONE**

- Cambiamenti di colore della pelle (pallore, colore giallo, lividi);
- Ingrossamento di parti del corpo (collo, gambe, ascelle, inguine, ...);
- Mal di testa o peggioramento della vista;
- Pressione sempre alta;
- Diarrea frequente o vomito intenso;
- Sete intensa;
- Febbre frequente e superiore a 37.5° C;
- Perdite vaginali di sangue o gialle;
- Contrazioni addominali;
- Sangue nell'urina o nelle feci;
- Prurito o bruciori.



## Cosa succede al tuo corpo?

Durante i primi tre mesi l'appetito aumenta ed è normale che tu abbia desiderio di mangiare cibi particolari in orari strani.

Al mattino possono esserci: intensa salivazione, acidità gastrica (bruciore allo stomaco), e senso di nausea o vomito (che di solito scompare alla fine del 3° mese).

È anche possibile che tu abbia un po' di febbre.

Il tuo seno aumenta di volume e inizia a dolere, soprattutto il capezzolo.

La pelle assume un colore più scuro attorno ai capezzoli e sull'addome.

Il tuo utero (l'organo in cui si forma e cresce il bambino) diventa sempre più grande, ma ancora la pancia si vede poco. Puoi sentire anche piccole contrazioni al basso ventre o un po' di dolore alla schiena.

### LE VISITE

8°-10° settimana: visita ostetrica

12° settimana: ecografia

Durante le visite, il ginecologo ti può prescrivere gli esami del sangue.

### Che cos'è la VISITA OSTETRICA?

È una visita indolore delle tue parti intime (genitali); per questo motivo, se lo desideri, nel momento in cui la prenoti, puoi chiedere che il medico sia una donna.

### Che cos'è l'ECOGRAFIA?

È una tecnica indolore e senza rischi, che permette di controllare l'andamento della gravidanza. È una specie di fotografia in movimento in bianco e nero di quello che succede nel tuo addome. Serve a studiare la forma del bambino, perché è soltanto in questo modo che il medico riesce a riconoscere lo sviluppo dei suoi organi e delle sue strutture. Serve anche a verificare l'attività del suo cuore e a individuare una gravidanza gemellare. Il risultato è immediato.

### Che cos'è l'esame del sangue?

È un prelievo del sangue e serve a controllare il tuo stato di salute.



## I CONSULTORI (ambulatori ostetrico - ginecologici) DEL TERRITORIO FERRARESE

Ferrara	via Boschetto, 29	0532/235515
Argenta	via Roma, 6/a	0532/317924
Bondeno	via Dazio, 113	0532/884283-11
Cento	via Cremonino, 10	051/6838431-0
Codigoro	via Cavallotti, 347	0533/729622- 629-730-608
Comacchio	via Felletti, 2	0533/310612
Copparo	via Roma, 18	0532/879957
Mesola	via Pomposa, 26	0533/993468
Migliarino	via Fiorella, 8	0533/649717
Portomaggiore	via De Amicis, 22	0532/817415

## II parte: il mio bambino cresce Dal 4° al 6° mese

Al 4° mese riesci a sentire con la mano il tuo utero ingrossato e, a partire dal 5° mese, l'aumento del tuo addome diventa visibile. In questa fase, inizi ad avvertire i movimenti del bambino, che diventano con il tempo sempre più frequenti ed evidenti, fino a poter dire con sicurezza se dorme o è sveglio.

Senti il bisogno di urinare più di frequente, ma senza bruciore né dolore. Spesso hai difficoltà ad andare di corpo (stitichezza). Il tuo peso aumenta per tanti motivi: la presenza del bambino, la placenta (il sacco di tessuto che lo contiene), il liquido amniotico (che lo protegge), l'utero ingrossato e la particolare situazione ormonale. E' però importante che tu non aumenti di più di 12 Kg, nell'arco dell'intera gravidanza, perché un aumento eccessivo può favorire la comparsa di disturbi e di complicazioni. Ecco perché, soprattutto in questa fase della tua vita, è utile seguire una corretta alimentazione, consigliata dal tuo medico o dallo specialista, nel rispetto delle tue tradizioni.

### LE VISITE

17° - 18° settimana: visita ginecologica

21° settimana: visita ginecologica ed ecografia morfologica (per vedere il bambino in tutte le sue parti)



## Le gestosi

Sono malattie direttamente collegate alla gravidanza e, di solito, si esauriscono con il parto o entro breve tempo dal parto. I sintomi più frequenti sono edemi (gonfiori alle gambe, alla faccia, ...), proteinuria (proteine nelle urine), ipertensione.

Se la gravidanza si complica, il Consultorio, o lo specialista che ti segue, ti invierà all'Ambulatorio di **Patologia della Gravidanza nella Clinica Ostetrica dell'Ospedale S. Anna** di Ferrara che ti prenderà in cura fino al parto.

### Che cos'è la diagnosi prenatale?

Si tratta di una serie di esami clinici che ti permettono di conoscere lo sviluppo del tuo bambino: indicano cioè se è sano o se ha malattie genetiche o di altro tipo. Di solito questi esami li prescrivono il medico o il ginecologo se individuano dei problemi.

#### ESEMPI DI ESAMI DI DIAGNOSI PRENATALE:

##### Test combinato

Consiste in un prelievo del sangue e permette di valutare la presenza di tre sostanze prodotte da te e da tuo figlio. Questi valori devono essere in equilibrio tra di loro. Attraverso questo esame ti sarà possibile sapere se il tuo bambino potrebbe avere "anomalie cromosomiche" da approfondire.

##### Villocentesi

Consiste nel prelievo di piccole quantità di "villi coriali", i tessuti che formano la placenta. Il medico, con un ago entra nell'utero attraverso l'addome, controllando quello che fa con l'ecografia. Questo esame può essere doloroso. Ricorda che, se sei nel corso del 35° anno d'età, questo test è gratuito.

##### Amniocentesi

Il medico preleva il liquido amniotico, contenuto nella placenta. All'interno di questo liquido si trovano cellule del tuo bambino, su cui è possibile svolgere l'analisi dei cromosomi. Anche questo test, se sei nel corso del 35° anno, è gratuito.



### III Parte: il parto si avvicina Dal 7° al 9° mese

Il tuo bambino sente i suoni e le sensazioni: esprime con il suo movimento la soddisfazione e l'insoddisfazione in risposta a stimoli, che provengono dal mondo esterno, e a tue emozioni. E' possibile che il colostro (liquido biancastro) cominci a bagnare i tuoi capezzoli. Proverai forse la sensazione che il bambino spinga sui tuoi organi (diaframma, fegato, intestini, stomaco). È facile che tu rimanga col "fiato corto" quando cammini o fai le scale. Il bambino inizia a scendere verso il basso, preparandosi ad uscire.

#### VISITE

32° settimana: visita ginecologica con ecografia.

36° settimana: visita e appuntamento con Day Hospital Ostetrico dell'Ospedale S. Anna di Ferrara per esami del sangue necessari per il parto.

38° settimana: visita con ecografia.

#### DONAZIONE DEL SANGUE CORDONALE

Alla 36° settimana, nel rispetto dei tuoi valori e delle tue tradizioni, puoi decidere di donare al momento del parto il sangue del cordone ombelicale, in cui sono contenute cellule staminali. Queste serviranno per aiutare altri bambini con malattie genetiche o del sangue. Chiedi al tuo medico.

Alla 39° settimana, cioè vicino al parto, il Consultorio t'inverrà al **Punto Nascita** che hai scelto per partorire (come per esempio la Clinica Ostetrico-Ginecologica dell'Ospedale S. Anna), dove i medici e il personale ti prenderanno in cura per assisterti fino al momento del travaglio, con esami di CTG (cardiotocografia) e ECO (ecografia).

#### Che cos'è la cardiotocografia (CTG)?

E' la registrazione su carta dell'attività del cuore del bambino e delle tue contrazioni uterine. E' indolore.



**PUNTI NASCITA DEL TERRITORIO FERRARESE**  
FERRARA Azienda Ospedaliero Universitaria S. Anna  
Corso Giovecca, 203 0532/236553

CENTO SS.ma Annunziata  
via Vicini, 2 051/6838258

LAGOSANTO Del Delta  
via Valle Oppio, 2 0533/723377

A questo punto, tu e il personale del Punto Nascita deciderete insieme il modo di partorire più adeguato alle tue condizioni di salute. Ogni Punto nascita è organizzato in maniera differente: accordati direttamente con i professionisti che vi lavorano.

#### **TIPI DI PARTO**

- Parto spontaneo:** le contrazioni dell'utero spingono il bambino fuori dall'addome;
- Parto indotto:** è come il parto spontaneo, ma le contrazioni sono facilitate da farmaci che somministra il personale;
- Parto cesareo:** il medico, in anestesia, incide l'addome ed estrae il bambino; si fa quando ci sono problemi, per ridurre il rischio per te e tuo figlio;
- Parto indolore:** avviene con l'aiuto di farmaci che non ti fanno sentire dolore; deciderai con il personale del punto nascita.



## Il parto e i giorni successivi

La gravidanza è ormai al termine e tu e il tuo bambino vi avvicinate al parto. La perdita del tappo mucoso che chiude il collo dell'utero, il passaggio attraverso cui uscirà tuo figlio, indica che ti avvicini al momento del parto. In condizioni naturali, esso ha inizio con una fase di malessere, lievi dolori e piccole contrazioni, distanti tra loro, che provocano gradualmente l'apertura del collo dell'utero. Il dolore e le contrazioni aumentano d'intensità e di frequenza e il collo del tuo utero si dilata sempre più, fino a 10 centimetri, la misura della testa del tuo bambino. Tutto questo serve a favorire la sua nascita.

La "borsa delle acque" che avvolge il bambino si può rompere prima del travaglio (in questo caso devi andare subito in ospedale), durante o alla fine della dilatazione: l'importante è che il liquido sia limpido.

Al momento del travaglio sarai comunque ricoverata in **sala parto** e assistita dal personale specializzato. Se lo desideri, un tuo familiare, o il tuo compagno, possono starti vicino in ogni momento.

Le sensazioni legate al parto sono diverse per ogni donna. Un'esperienza comune però, dopo tanta fatica, è la gioia di vedere finalmente il proprio figlio.

Dopo la nascita esce anche la placenta: il personale sanitario, se lo desideri, te la farà vedere.

Quando avrai partorito, il tuo bambino riceverà tutte le cure necessarie dalle infermiere (alcuni Ospedali, come il S. Anna, hanno anche un **Servizio di Neonatologia**), mentre tu sarai accolta in **Puerperio** per ricevere le cure indispensabili e per imparare a prenderti cura di tuo figlio e ad allattarlo.

Tu e il bambino resterete in Ospedale per tutto il tempo necessario alle cure: generalmente, dopo un parto spontaneo senza complicazioni, il tempo di ricovero è di 2 giorni. In caso di necessità, gli specialisti dell'Ospedale sono disponibili, 24 ore su 24, per te e il bambino. Dopo che tu e tuo figlio sarete tornati a casa, continuerai a essere assistita sia per l'allattamento che per qualunque difficoltà a prenderti cura del bambino, in particolare se avverti un senso di profonda tristezza e fatica ad affrontare i nuovi problemi.

Ricorda che, se non puoi prenderti cura del tuo bambino, puoi affidarlo all'Ospedale, che provvederà a trovargli una famiglia, senza conseguenze legali per te e nel rispetto della riservatezza.



## ALLATTAMENTO

Il latte materno contiene tutti gli elementi necessari a nutrire tuo figlio e a prevenire le infezioni che possono colpirlo. Le prime volte, l'allattamento può risultare difficile sia per te che per il bambino: il seno può fare male e tuo figlio può faticare ad attaccarsi, anche perché il latte impiega tempo ad uscire. Con l'esperienza e l'aiuto di persone preparate, la situazione si risolve e allattare diventa un momento piacevole per te e tuo figlio: non è solo un atto di nutrimento fisico, ma anche uno scambio d'amore, indispensabile alla crescita emotiva del bambino. Se hai molto latte, puoi donarlo ad altri bambini, la cui mamma ne ha poco. Chiedi informazioni al personale.

Dopo il parto, tuo figlio va registrato all'anagrafe: il personale del Punto Nascita ti dirà cosa fare e dove andare.

Se, al momento della dimissione, tu o il bambino avete bisogno di ulteriori controlli o terapie, vi viene fornita ogni indicazione utile al corretto completamento delle cure previste, anche specialistiche.

### **Che cos'è la visita post parto?**

E' una visita ginecologica di controllo dopo circa 40 giorni dal parto. Appena arrivi a casa, ricordati di fissare l'appuntamento con il tuo ginecologo di fiducia o il consultorio.



## IL PEDIATRA E LE VACCINAZIONI

Ricorda che, anche se non sei in regola con i documenti di soggiorno, così come hai scelto il medico di base, puoi scegliere il pediatra che curerà tuo figlio, che ti indicherà, inoltre, dove e quando fare le vaccinazioni contro alcune malattie che possono colpirlo. Tuo figlio ha diritto di essere vaccinato contro alcune gravi malattie infettive, a partire dal secondo mese di vita. Per informazioni e visite pediatriche, telefona al Servizio Pediatria di Comunità (Ferrara: 0532/235505; Copparo: 0532/879832; Cento: 051/6838435; Codigoro: 0533/729673; Portomaggiore: 0532/817485). Puoi scegliere il pediatra anche in tutti gli sportelli dell'Azienda Usl.



## **PUNTI DI RIFERIMENTO SUL TERRITORIO:**

sono strutture con professionisti che ti aiutano in caso di bisogno, per allattamento, cura del bambino, prevenzione di future gravidanze (se indesiderate), aiuto se ti senti sola e depressa.

Se hai bisogno di consulenza telefonica per l'allattamento, puoi fare riferimento ai seguenti numeri:

**FERRARA** numero verde 800 551333

(lunedì, mercoledì, venerdì dalle 9.00 alle 12.30)

**COPPARO** 0532/879957

(da lunedì a venerdì dalle 12.00 alle 13.00) 0532/879832

**CENTO** numero verde 800 076640

(martedì dalle 9.30 alle 12.30)

**PORTOMAGGIORE** 0532/817421

(martedì dalle 12.30 alle 14.30)

**ARGENTA** 0532/317924

(mercoledì dalle 10.00 alle 12.00)

**CODIGORO-COMACCHIO** 0533/729730

(mercoledì dalle 10.30 alle 12.30)

Se ti senti sola e in difficoltà durante o dopo la gravidanza, puoi contattare:

**SERVIZIO DI PSICOLOGIA CLINICA TERRITORIALE**

0532/235429

0532/235428

Ti mette a disposizione specialisti in grado di aiutarti e sostenerti in questi momenti psicologicamente difficili.

**SERVIZIO SALUTE DONNA (Consultori)**

Ti segue per controlli ostetrici, ecografie, esami, preparazione al parto, tutela se lavori, assistenza al parto, sostegno all'allattamento, prime cure del bambino, visita post-parto. I numeri di telefono sono indicati nelle pagine precedenti.

**CENTRO PER LE FAMIGLIE** 0532/242179

Fornisce informazioni aggiornate su servizi, attività, progetti per bambini da 0 a 14 anni, mamme e papà e che mette a disposizione operatori esperti per consulenze alle famiglie con bambini.



### **Numeri Utili**

- Numero Verde Regionale  
Filo diretto con la sanità 800 033 033
- URP Azienda Ospedaliero Universitaria di Ferrara  
Ufficio Relazioni con il Pubblico 0532 236425
- URP Azienda USL di Ferrara  
Ufficio Relazioni con il Pubblico 0532 235605
- Su internet  
[www.ospfe.it](http://www.ospfe.it)  
[www.ausl.fe.it](http://www.ausl.fe.it)

