

# GAMBE LEGGERE IN GRAVIDANZA

I GESTI SICURI COL PANCIONE — E QUELLI DA LASCIAR STARE

---

La sera ti togli le scarpe. E i piedi sembrano di un'altra persona.

Le caviglie sono sparite. I calzini lasciano il segno. Le dita sono cicciotte e strane.

La prima cosa che pensi è: **sto sbagliando qualcosa?**

No. Non stai sbagliando niente.

Le gambe gonfie in gravidanza sono una delle cose più comuni che ci siano. Il tuo corpo sta facendo un lavoro enorme. Questo è uno degli effetti.

In questa guida trovi tre cose.

- 1** Quando chiamare subito la tua ostetrica o il tuo medico. È la parte più importante. La mettiamo per prima.
- 2** Dodici gesti tranquilli da fare col pancione, spiegati passo passo.
- 3** Quello che invece è meglio non fare in questi mesi.

Nessun consiglio qui dentro ti chiede fatica, attrezzi o soldi.

E nessuno va contro chi ti segue. Se c'è anche solo un dubbio, vince sempre la tua ostetrica.

# PERCHÉ IN GRAVIDANZA LE GAMBE SI GONFIANO

Immagina il tuo corpo come una casa piena di tubi.

Dentro ai tubi gira il sangue. Alcuni lo portano giù verso le gambe. Altri lo riportano su, verso il cuore. Quelli che lo riportano su si chiamano **vene**.

Riportarlo su è la parte difficile. Si va in salita, contro la forza che tira tutto verso il basso.

In gravidanza succedono tre cose insieme. E tutte e tre rendono la salita più lenta.

## 1. NEI TUBI C'È PIÙ ROBA

Il tuo corpo fa molto più sangue del solito. E molti più liquidi. Servono a te e servono al bambino.

Più roba gira nei tubi, più è facile che una parte se ne resti giù. Nei piedi. Nelle caviglie.

## 2. GLI ORMONI RENDONO I TUBI PIÙ MOLLI

Gli **ormoni** sono le sostanze che il corpo produce per dare gli ordini agli organi. Dicono cosa fare e quando farlo.

In gravidanza alcuni ormoni rendono più morbide le pareti delle vene. Serve a far posto a tutto quel sangue in più.

Ma un tubo morbido è anche un tubo pigro. Il liquido risale con meno forza. E un po' filtra fuori, nella carne intorno.

Quello che filtra fuori è il gonfiore che vedi.

## 3. IL PANCIONE PREME SUL TUBO GROSSO

Il tubo più grosso di tutti passa nella pancia. Sta sul lato destro, dietro all'utero. È quello che riporta su il sangue dalle gambe.

Il bambino cresce. E il pancione appoggia proprio lì sopra.

È come mettere un piede sulla canna dell'acqua in giardino. L'acqua non si ferma. Ma passa più piano. E quella che non risale resta giù.

### NOTA

Ecco perché la sera è peggio e la mattina va meglio. Di notte sei sdraiata. Il tubo lavora in piano. E i liquidi rientrano da soli.

Il caldo peggiora tutto: con le temperature alte i tubi si allargano ancora di più.

Un'estate col pancione è la combinazione peggiore che ci sia. E non è colpa tua.

# PRIMA DI TUTTO: QUANDO SI CHIAMA SUBITO

Questa parte viene prima dei consigli. C'è un motivo.

Quasi sempre le gambe gonfie sono solo un fastidio. Ma alcuni segnali vanno guardati da chi ti segue. E vanno guardati presto.

**CHIAMA LA TUA OSTETRICA, IL TUO MEDICO O IL PUNTO NASCITA SE SUCCEDDE UNA DI QUESTE COSE. SUBITO, ANCHE DI NOTTE, ANCHE SE TI SEMBRA DI ESAGERARE.**

- Il viso o le mani si gonfiano in poche ore. Non il gonfiore lento a cui sei abituata: proprio in poche ore. Anche l'anello che di colpo non si sfilava più.
- Hai un mal di testa forte che non passa. Nemmeno stando sdraiata al buio, nemmeno con la tachipirina.
- La vista fa scherzi strani. Lampi di luce, puntini, tutto annerito.
- Senti dolore sotto le costole, a destra. Oppure in alto nella pancia, come una barra.
- Ti viene da vomitare e prima non ti capitava. Oppure ti senti di colpo molto male.
- Fai fatica a respirare. Il fiato che manca all'improvviso. O anche da ferma.
- Una gamba sola si gonfia. Fa male, o è calda o rossa. E l'altra sta bene. Il dolore può stare all'inguine, al sedere o alla schiena. Non per forza al polpaccio.
- Il bambino si muove meno del solito. O si muove in un modo diverso dal suo. Non aspettare domani. Non startene lì a contare: chiama e basta. Vale più o meno dal settimo mese in poi.
- Il peso sale di colpo in pochi giorni, insieme al gonfiore.
- Fai molta meno pipì del solito.

Ti misuri la pressione a casa? Se trovi 140 sopra 90 o più, chiama. Anche se non senti niente.

## ATTENZIONE

Le convulsioni sono un'altra cosa. Il corpo si irrigidisce e si scuote da solo. Lì non si telefona: si va subito in ospedale. Chi è con te ti porta al pronto soccorso.

Non stare a decidere da sola se è il caso. Non è il tuo lavoro. È il lavoro di chi ti segue, ed è per questo che c'è.

Una telefonata di troppo non ha mai fatto male a nessuno.

## NOTA

Hai in casa uno di quegli apparecchi per sentire il battito? Non usarlo per decidere. Sentire un battito non vuol dire che va tutto bene. Ti fa restare a casa proprio quando dovresti chiamare.

Questi sono i segnali legati al gonfiore. Non sono tutti i motivi per farsi vedere in gravidanza.

Anche queste cose vogliono una chiamata, pure se le gambe stanno bene:

- perdite di sangue,
- liquido che esce,
- contrazioni che tornano regolari.

## LE DUE COSE CHE STIAMO TENENDO D'OCCHIO

La prima si chiama preeclampsia. È una cosa che può succedere dalla metà della gravidanza in avanti.

La pressione del sangue sale troppo. E insieme qualcosa comincia a non funzionare bene.

Quasi sempre lo si vede dalle proteine che compaiono nelle urine. A volte dal fegato. Dai reni. O dalla placenta, quella che porta il nutrimento al bambino.

Il gonfiore alle gambe da solo non vuol dire preeclampsia. È comune anche nelle gravidanze che vanno benissimo.

Quelli da guardare sono i segnali dell'elenco qui sopra. Soprattutto se arrivano in fretta e insieme.

Tre cose da sapere. Servono tutte e tre.

- 1** Si cerca a ogni controllo. Ti misurano la pressione. Ti fanno l'esame delle urine. Ogni volta la stanno cercando. È proprio per questo che quei controlli esistono. Ed è per questo che ti chiedono di non saltarli.
- 2** Ma può arrivare tra un controllo e l'altro. La pressione a posto la settimana scorsa non è una garanzia per questa. Per questo i segnali dell'elenco non si aspettano. Si telefona quando arrivano.
- 3** Vista presto, si tiene sotto controllo. Chi ti segue sa cosa fare. Controlli più ravvicinati. E se serve, delle medicine per la pressione. A volte la scelta è far nascere il bambino un po' prima. Non è una brutta notizia: è il modo di mettere al sicuro te e lui.

Ecco perché quei segnali meritano una telefonata e non un'attesa.

La seconda riguarda una gamba sola. Il gonfiore normale della gravidanza sta quasi sempre su tutte e due le gambe. Più o meno uguale.

Attenzione però. Due gambe gonfie non vogliono dire che va tutto bene di sicuro. Anche la preeclampsia le gonfia tutte e due. Per quella contano i segnali dell'elenco, non il conto delle gambe.

Se invece si gonfia una gamba sola, va guardata presto. Soprattutto se è calda o fa male.

In gravidanza il sangue si rapprende più facilmente. Serve a proteggerti dalle emorragie al parto.

L'effetto collaterale è che una vena può intasarsi. Si chiama trombosi.

Non capita a tutte. Ma il rischio in gravidanza è più alto del solito. E resta più alto anche nelle sei settimane dopo il parto.

Il punto è che i suoi segnali somigliano al gonfiore normale. La differenza è che riguardano una gamba sola. Quasi sempre la sinistra, gonfia tutta.

Il dolore può stare al polpaccio. Ma anche all'inguine, al sedere o alla schiena.

A casa non c'è niente da capire. Si chiama e basta.

# I DODICI GESTI SICURI COL PANCIONE

Tutti tranquilli. Tutti fattibili anche col pancione grande. Tutti gratis.

Non provare a farli tutti da domani. Scegline due, i più facili da infilare nella tua giornata. Quando ti vengono senza pensarci, aggiungi il terzo.

## 1. IL FIANCO SINISTRO

Il tubo grosso passa sul lato destro della pancia. Se ti sdrai sul fianco sinistro, il pancione si sposta dall'altra parte. E lascia libero il tubo.

Come si fa: sdraiata sul fianco sinistro. Un cuscino tra le ginocchia e uno sotto la pancia. Quello tra le ginocchia è il più importante: la schiena ti ringrazia.

Quanto: quando dormi e quando ti riposi sul divano.

Ti svegli girata dall'altra parte? Non è successo niente. Anche il fianco destro va bene. Quello che conta è non restare a lungo sulla schiena. Se te ne accorgi, ti rimetti sul sinistro e riparti.

## 2. GAMBE ALZATE: POCO E SPESSO

Alzare le gambe aiuta. Col pancione però non serve metterle in alto. Bastano i piedi un po' più su, appoggiati bene.

Come si fa: da seduta, i piedi su uno sgabello o su due cuscini. Da sdraiata sul fianco sinistro, un cuscino sotto i polpacci. Di notte, se ti va, alza il fondo del letto di un paio di dita. Basta mettere qualcosa sotto il materasso.

Quanto: una dose giusta non c'è. Nessuno l'ha mai scritta. Chi se ne occupa dice solo «il più spesso che puoi».

Tienile su ogni volta che ti sieda. È un modo comodo per ricordartelo, non una medicina da prendere a orari.

### ATTENZIONE

Le gambe dritte in su contro il muro, quelle che magari facevi prima? Col pancione si lasciano stare. Per farle devi metterti sdraiata sulla schiena. Il perché sta più avanti, nelle cose da evitare.

## 3. LA POMPA DELLE CAVIGLIE

Sotto la pelle del polpaccio c'è un muscolo che lavora come una pompa. Ogni volta che muovi il piede, quel muscolo sprema le vene e spinge il liquido su.

Da ferma la pompa è spenta. Muovere il piede la riaccende, anche da seduta.



Come si fa:

- 1** Siediti comoda, gambe appoggiate.
- 2** Punta i piedi in avanti, come una ballerina.
- 3** Poi tira le punte verso di te, più che puoi.
- 4** Avanti e indietro, piano e largo. Alla fine, qualche giro con le caviglie.

Quanto: venti o trenta movimenti, tutte le volte che te ne ricordi. Sul divano. In macchina. In sala d'attesa. Alla scrivania.

#### **4. ALZATI E CAMBIA POSIZIONE**

Non esiste la posizione perfetta da tenere due ore. Esiste il cambiare.

Come si fa: ogni ora alzati per due minuti. Due passi fino alla finestra, o a riempire il bicchiere. Se invece stai in piedi ferma, cerca una sedia.

Quanto: una volta all'ora. Mettiti la sveglia sul telefono. In gravidanza la memoria fa quello che vuole, e va benissimo così.

#### **5. LE CAMMINATE BREVI**

Camminare tiene accesa la pompa dei polpacci. A ogni passo il piede si schiaccia, il polpaccio si stringe, e il liquido va su.



Come si fa: passo tranquillo. Di quelli in cui riesci a parlare, ma non a cantare. Scarpe comode.

Se ti manca un po' il fiato mentre cammini, rallenta o siediti. Un fiato più corto quando ti muovi è normale. Cioè quello arrivato piano piano, insieme al pancione.

#### ATTENZIONE

Ma ci sono fiati corti che vogliono una telefonata subito. Chiama, senza aspettare il prossimo controllo, se:

- ti manca il fiato all'improvviso;
- ti manca anche da ferma, o da sdraiata;
- senti dolore o peso al petto;
- il cuore ti va a mille;
- tossisci sangue;
- insieme al fiato corto hai una gamba sola gonfia.

Quanto: tre camminate da dieci minuti valgono quanto una da mezz'ora. Quindi spezzala pure. In tutto: mezz'ora al giorno, quasi tutti i giorni. È quello che consigliano gli esperti. D'estate, la mattina presto o dopo il tramonto.

Chiedi prima alla tua ostetrica se ti ha detto di stare a riposo. O se avete già parlato di quanto muoverti.

## 6. L'ACQUA DELLA PISCINA

Questa sorprende quasi tutte. Ed è la cosa di questa guida su cui esistono più misure vere.

Quando sei in acqua fino al petto, l'acqua ti spinge da tutte le parti. Quella spinta sposta i liquidi fermi nelle gambe verso il centro del corpo. Da lì i reni li mandano via. Infatti in piscina ti verrà da fare pipì.

In più il pancione pesa di meno. E la schiena ringrazia.

**Come si fa:** basta stare in acqua in piedi. O camminare piano dove si tocca. Non serve saper nuotare bene. Non serve fare le vasche.

**Quanto:** venti o trenta minuti, quando ti va. Quante volte a settimana convenga, nessuno l'ha ancora misurato. Fai quello che riesci.

L'acqua dev'essere tiepida, tra i 28 e i 32 gradi. Quella di una piscina coperta normale. Non calda. Molte piscine hanno corsi apposta per la gravidanza.

Chiedi prima alla tua ostetrica se sei in una di queste situazioni:

- perdite di sangue o di liquido;
- contrazioni;
- problemi di pressione;
- un'infezione in corso.

E se ti ha già dato indicazioni sue, valgono le sue.

Esci dall'acqua e chiama se ti viene dolore alla pancia. O se ti manca il fiato. O se ti gira la testa. O se senti il cuore battere forte.

Occhio anche al bordo bagnato: col pancione l'equilibrio è quello che è.

## 7. LA DOCCIA FRESCA SULLE GAMBE

L'acqua fresca sulle gambe dà sollievo quasi subito. D'estate è una piccola gioia.



**Come si fa:**

- 1** A fine doccia prendi il soffione. Metti l'acqua fresca, non gelata.
- 2** Parti dalla caviglia e risali piano: polpaccio, ginocchio, coscia.
- 3** Poi passa all'altra gamba.
- 4** Solo gambe. Sulla pancia non serve.

Quanto: un minuto o due, quando ti va. Fresca, non gelata. L'acqua ghiacciata fa chiudere i vasi di colpo. E col pancione non serve arrivare a tanto. Fresco basta.

## 8. SCARPE COMODE, ANCHE DI UN NUMERO PIÙ GRANDE

In gravidanza i piedi si allargano davvero. Non è una tua idea.

È il gonfiore, più gli ormoni che rendono morbidi anche i legamenti del piede.

Come si fa: scarpe larghe, che non stringano da nessuna parte. Meglio col velcro o con l'elastico: infilarle è più facile. Suola bassa, ma non piatta come una ciabatta.

Comprale il pomeriggio. È l'ora in cui il piede è al massimo del gonfiore.

Quanto: tutti i giorni. Niente tacchi alti. E niente infradito per stare tanto in piedi: il piede lavora male e scivola.

## 9. LE CALZE DA GRAVIDANZA

Sono calze che stringono di più alla caviglia e mollano man mano che salgono. Quella stretta che si allenta accompagna i liquidi verso l'alto, invece di bloccarli.

Non fanno miracoli: non evitano le vene varicose. Ma le gambe pesanti, con quelle addosso, danno meno fastidio.

### ATTENZIONE

Quali comprare e quanto devono stringere te lo dice la tua ostetrica o il tuo medico. Non il negozio, non internet, non questa guida. Ci sono forze diverse, e quella giusta per te dipende dalle tue gambe.

E non vanno bene per tutte. Per esempio non si usano quando il sangue arriva male alle gambe dalle arterie. Se è il tuo caso lo può dire solo chi ti visita.

Esistono anche modelli fatti apposta per la gravidanza, con la pancia libera.

Come si fa: si infilano la mattina appena sveglia, prima di mettere i piedi giù dal letto. È il momento in cui le gambe sono più sgonfie, e sta tutto lì il trucco.

Se aspetti le nove, entrano male e servono a poco.

Quanto: di giorno sì, di notte no. A meno che chi ti segue non ti dica il contrario. In ospedale, per esempio dopo un cesareo, a volte si tengono anche la notte.

## 10. VESTITI CHE NON STRINGONO IN ALTO

Stretto in basso che molla salendo aiuta. Stretto in alto no.

Un elastico che segna in vita o all'inguine è come un nodo sul tubo.

Come si fa: pantaloni con la fascia morbida sopra il pancione. Niente elastici che lasciano il solco. Niente calzini stretti alla caviglia.

Quanto: sempre. La regola è facile: se lascia il segno, non va bene.

## 11. IL RESPIRO DI PANCIA

Il diaframma è il muscolo largo che sta sotto ai polmoni. Si muove ogni volta che respiri.

Respirare piano e profondo lo fa lavorare, e intanto rilassa tutto il resto.

Su questo non aspettarti miracoli per il gonfiore: nessuno l'ha mai misurato. Ma qualche respiro lento col pancione fa stare bene, e non costa niente.

Come si fa: una mano sulla pancia. Butti fuori l'aria dalla bocca, piano. Deve durare più a lungo dell'aria che entra dal naso. Fallo da seduta, o sul fianco sinistro. Mai sdraiata sulla schiena.

Quanto: quando ti va, e per quanto ti va. Sta bene insieme al momento con le gambe alzate.

Se ti gira la testa, fermati: stai andando troppo forte.

## 12. IL FRESCO NELLE ORE CALDE

Col caldo i tubi si allargano e le gambe si gonfiano di più. Contro l'estate non si può fare niente. Ma l'ora si può scegliere.

Come si fa: dalle undici alle cinque, stai al fresco con le gambe appoggiate. Le cose da fare in piedi spostale alla mattina presto o alla sera.

Quanto: tutti i giorni caldi. Un panno bagnato fresco sulle caviglie, mentre sei sul divano, è banale e funziona.

# QUELLO CHE INVECE È MEGLIO NON FARE

Niente panico se ne hai fatta qualcuna. Qui parliamo di domani, non di rimproveri.

## LE GAMBE DRITTE CONTRO IL MURO

Era il gesto classico per le gambe pesanti. Col pancione cambia tutto.

Per farlo devi stare sdraiata sulla schiena. E da sdraiata sulla schiena il pancione appoggia proprio sul tubo grosso.

Così il ritorno rallenta invece di migliorare. E può venirti la nausea, o la sensazione di svenire.

Al suo posto: il fianco sinistro, con un cuscino sotto i polpacci. Stessa idea, senza schiacciare niente.

### NOTA

Vale anche in generale. Da metà gravidanza in poi, evita di stare a lungo distesa sulla schiena. Anche solo per riposare o per guardare il telefono.

Ti capita, e senti qualcosa di strano? Batticuore, sudore freddo, nausea, la testa che gira. Girati su un fianco. Passa da solo.

Per la notte, cerca di addormentarti su un fianco. E se ti svegli girata sulla schiena non è successo niente. Non stare a preoccuparti: ti rimetti sul fianco e riparti.

## I BAGNI MOLTO CALDI

Vasca bollente, sauna, bagno turco, vasca con le bolle calda: in gravidanza si lasciano stare.

Ci sono due motivi. Il primo vale nei primi tre mesi. Alzare troppo la temperatura del corpo può dare fastidio allo sviluppo del bambino.

Il secondo vale per tutta la gravidanza. C'è il rischio di sentirti mancare. Col caldo forte il sangue va verso la pelle. E ne arriva meno alla testa.

Al suo posto: doccia tiepida. Se fai il bagno, l'acqua non deve superare i 38 gradi. E non più di dieci minuti dentro. Alla fine, acqua fresca sulle gambe.

## LE TISANE E LE PILLOLE «DRENANTI»

Qui la riga è netta. Niente erbe, tisane drenanti, pillole o integratori per sgonfiare presi di testa tua.

Non sono innocui solo perché sono naturali. Tante piante che fanno fare pipì non sono state studiate in gravidanza. E alcune sono proprio sconsigliate.

Al suo posto: se ne vuoi prendere una, porta la scatola alla tua ostetrica o al medico. E chiedi. Ci mette trenta secondi a dirti sì o no.

## LE DIETE SENZA SALE DECISE DA SOLA

Togliere il sale sembra la mossa ovvia. In gravidanza non lo è. Non ci sono prove che serva a tenere giù la pressione. E il tuo corpo il sale ce l'ha per un motivo.

**Al suo posto:** tienilo d'occhio senza toglierlo, e usa il **sale iodato**. È quello che consigliano gli esperti dell'alimentazione. In gravidanza lo iodio serve anche al bambino.

Poco, però. Fino a un cucchiaino raso al giorno, contando anche quello già dentro ai cibi.

Pensi che il tuo modo di mangiare vada cambiato? Quel discorso si fa con chi ti segue.

## STARE FERMA TROPPO A LUNGO, IN PIEDI O SEDUTA

Il problema non è la posizione. È la stessa posizione per ore. Chi se ne occupa mette sullo stesso piano due cose. Stare tanto in piedi ferme. E stare tante ore sedute.

Ferma, la pompa dei polpacci è spenta. E il liquido scende senza freni.

**Al suo posto:** se il lavoro o la fila ti tengono lì, sposta il peso da un piede all'altro. Sali e scendi dalle punte. Dondola piano. Non si vede quasi. Ma dentro la pompa riparte.

E se stai seduta, alzati ogni ora. Anche solo per due passi.

## LE GAMBE ACCAVALLATE

Accavallata, la gamba sopra schiaccia quella sotto. Non è la causa delle vene gonfie: quella storia gira, ma non è dimostrata.

Però stare a lungo così è scomodo. E se le gambe già ti pesano, il fastidio aumenta.

**Al suo posto:** piedi a terra, o su uno sgabello. Ginocchia larghe quanto i fianchi. Col pancione, tra l'altro, è pure più comodo.

### ATTENZIONE

La pressoterapia col pancione non te la scegli da sola. Né a casa, né in centro estetico, né in palestra.

Se la vuoi fare, prima ne parli con la tua ostetrica o col tuo medico. Noi che la vendiamo ti diciamo la stessa cosa. In gravidanza si aspetta il loro via libera.

È una macchina che stringe le gambe a ondate, per spingere su i liquidi. Due motivi per non farla di tua iniziativa.

Il primo. In gravidanza non è dimostrato che sgonfi. È stata provata, e non ha fatto meglio del semplice stare distesa.

Il secondo, che conta di più. Se una gamba nasconde un coagulo in una vena, stringerla o massaggiarla può staccarlo. Ed è una cosa seria. Chi ti passa la macchina non può saperlo. Il medico che ti guarda la gamba sì.

Vale per tutto quello che stringe o massaggia. Se una gamba sola è gonfia, calda, rossa o dolorante, ti fermi. Niente macchine. Niente massaggi. Niente calze nuove. Si telefona e basta.

# IL BERE E IL MANGIARE, SENZA COMPLICARSI LA VITA

## BERE MENO NON SGONFIA. FA IL CONTRARIO.

Sembra logico. Ho troppa acqua addosso, quindi ne bevo di meno.

E invece è il contrario. Bere a sufficienza aiuta a sgonfiarti.

Chi studia queste cose lo dice chiaro. L'acqua aiuta contro i liquidi trattenuti. E aiuta contro il gonfiore. In gravidanza sono comuni tutti e due.

Bere poco, invece, ti asciuga. E un corpo troppo asciutto porta altri guai.

In gravidanza poi l'acqua serve doppia. Al tuo sangue in più. Al bambino. E aiuta a tenere lontane due seccature che col pancione arrivano facilmente. L'intestino pigro. E le infezioni della pipì.

La misura è più o meno **due litri e mezzo al giorno**. Di più quando fa caldo o ti muovi.

Come si fa: una bottiglia sempre in vista. Sul tavolo o sulla scrivania. Se la vedi, bevi.

Distribuita in tutta la giornata, non tutta insieme la sera. Altrimenti passi la notte in bagno.

E no: le tante uscite in bagno non sono un motivo per bere di meno. In gravidanza i reni lavorano di più, e il pancione preme sulla vescica. Si va più spesso, ed è normale.

### ATTENZIONE

Attenzione a una cosa. Bere non risolve tutto. Se fare pipì brucia, quello è un altro discorso. Lo stesso se senti dolore. O se ti scappa in un modo strano e urgente.

Dillo a chi ti segue. In gravidanza queste infezioni si risolvono con la medicina giusta. Non vanno lasciate lì.

## IL SALE SI TIENE D'OCCHIO, NON SI TOGLIE

Il sale in più fa trattenere liquidi, questo è vero. Ma da qui a togliere il sale ce ne passa.

In gravidanza il tuo corpo ne ha bisogno. E per le diete senza sale decise a casa non c'è nessuna prova che aiutino.

Come si fa, senza esagerare:

- Usa il **sale iodato**, quello con la scritta sulla confezione. In gravidanza lo iodio serve anche al bambino.
- Poco. Fino a un cucchiaino raso al giorno, contando anche quello già dentro ai cibi.
- Guarda il sale che nemmeno vedi. Sta negli affettati e nei formaggi stagionati. Nel dado, nelle patatine, nei cibi pronti, nei sughi in barattolo.

- Insaporisci con limone, spezie ed erbe fresche. Il sapore resta, il sale scende.
- Il resto lascialo com'è.

Ti hanno già detto di stare attenta al sale per un motivo preciso? Allora segui quello che ti ha detto chi ti segue, non questa guida.

## **LE ERBE: SI CHIEDE PRIMA**

Qui dentro non c'è nessuna tisana consigliata. Nemmeno quelle che sembrano innocenti.

In gravidanza la regola è una sola. E vale per tutto quello che si beve o si ingoia. **Prima si chiede.**

# UNA GIORNATA TIPO

Non è un programma da rispettare. Serve solo a farti vedere quanto poco si incastra dentro le cose che fai già.

| QUANDO                  | COSA                                                                                 |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Sveglia, ancora a letto | Le calze, se le usi. Poi venti pompe delle caviglie prima di mettere giù i piedi.    |
| Colazione               | Un bicchiere d'acqua. La bottiglia resta fuori, in vista.                            |
| Mattina                 | Devi uscire? Fallo adesso. Dieci minuti di passeggiata al fresco.                    |
| Metà mattina            | Un po' seduta, piedi su uno sgabello. E qualche respiro di pancia.                   |
| Ogni ora                | Due minuti in piedi. Due passi. Poi ti risiedi coi piedi a terra.                    |
| Dopo pranzo             | Venti minuti sul fianco sinistro. Un cuscino sotto i polpacci, uno tra le ginocchia. |
| Pomeriggio caldo        | Al fresco. Pompe delle caviglie davanti alla TV. Panno bagnato sulle caviglie.       |
| Prima di cena           | Passeggiata corta quando il sole è sceso. Oppure la piscina, i giorni che ci vai.    |
| Doccia                  | Alla fine, acqua fresca dalle caviglie in su. Un minuto.                             |
| Sera                    | Calze via. Gambe sul divano, piedi appoggiati un po' più su.                         |
| Notte                   | Fianco sinistro, cuscino tra le ginocchia.                                           |

Di tutta questa tabella fai solo le pompe delle caviglie e il fianco sinistro? Hai già fatto la parte che conta di più.

---

# LE DOMANDE CHE SI FANNO TUTTE

## IL GONFIORE FA MALE AL BAMBINO?

Il gonfiore normale di gambe e piedi è un fastidio tuo. Non un problema suo.

Le cose da guardare presto sono quelle dell'elenco all'inizio. Ed è proprio per questo che l'abbiamo messo per primo.

## QUANDO ARRIVA E QUANDO FINISCE?

Di solito si fa sentire nella seconda metà della gravidanza. E si vede di più negli ultimi mesi, soprattutto d'estate.

Finisce dopo il parto. Non il giorno dopo. Ma finisce.

## POSSO USARE LE CREME PER LE GAMBE PESANTI?

Chiedi prima alla tua ostetrica, o in farmacia, con la scatola in mano.

Gli ingredienti per legge sono scritti sulla confezione. Ma con nomi tecnici che da soli non dicono niente.

Chi lavora in farmacia li legge in un attimo. E ti dice se quella crema in gravidanza si può usare.

Se cerchi solo sollievo, l'acqua fresca sulle gambe non fa male a nessuno.

## IL PIEDE MI È CRESCIUTO DI UN NUMERO E GLI ANELLI NON ENTRANO. RESTERÀ COSÌ?

Il piede più largo e le dita gonfie sono comunissimi in gravidanza.

Dopo il parto il gonfiore se ne va. E le dita tornano quelle di prima.

Il piede a volte no. In parecchie donne resta un po' più lungo o più largo anche dopo. Succede soprattutto dopo la prima gravidanza.

Non è un guaio, ed è più comune di quanto sembri. Vuol dire solo che il numero di scarpe può cambiare per davvero.

Intanto compra scarpe comode senza pensarci: adesso servono a te. E gli anelli togliili appena cominciano a stringere, prima che diventi difficile.

Le mani si gonfiano in poche ore e l'anello non esce più? Quella è una cosa da telefonata. La trovi nell'elenco all'inizio.

## POSSO FARE LA PRESSOTERAPIA O UN MASSAGGIO ALLE GAMBE?

La pressoterapia non te la scegli da sola. In gravidanza si fa solo col via libera di chi ti segue. Il perché sta nel capitolo delle cose da evitare.

Per i massaggi alle gambe, compreso il linfodrenaggio, la risposta è la stessa. Dipende da te e dal tuo momento. Quindi si chiede prima alla tua ostetrica o al medico.

Se ti dicono di sì, cerca qualcuno che lavori spesso con le donne in gravidanza.

#### **ATTENZIONE**

Una cosa vale sempre, senza eccezioni. Se una gamba sola è gonfia, calda, rossa o dolorante, non ti fai massaggiare. E non ti fai stringere le gambe da nessuna macchina. Prima si chiama.

### **LE CALZE D'ESTATE SONO UN TORMENTO. POSSO SALTARLE?**

Se te le ha consigliate chi ti segue, sono la cosa che aiuta di più. Parlane con lui prima di mollarle.

Ci sono modelli più leggeri e più freschi. E le mattine in cui proprio non ce la fai non rovinano niente. Conta la costanza, non la perfezione.

---

## DOPO IL PARTO

Poche righe oneste, perché nessuno le dice.

Nei primi giorni le gambe possono restare gonfie. O gonfiarsi anche un po' di più.

Il corpo ha ancora addosso i liquidi della gravidanza, più quelli presi in ospedale. E deve smaltirli. Nella prima settimana andrai in bagno più spesso: è esattamente quello che sta succedendo.

Poi si sgonfia da solo, un po' per volta. Nella maggior parte dei casi bastano una o due settimane. Se il tempo passa e non cambia niente, parlane con chi ti segue.

E dopo il parto? Se compare uno di questi segnali, vale la stessa regola di prima:

- mal di testa forte;
- vista strana;
- gonfiore improvviso al viso o alle mani;
- una gamba sola gonfia o dolorante;
- il fiato che manca all'improvviso;
- un dolore al petto.

Si chiama, subito.

Vale per le prime sei settimane dopo il parto. Anche se in gravidanza è andato tutto liscio. Certe cose compaiono per la prima volta proprio adesso.

Hai la pressione da tenere d'occhio? Chi ti segue ti dirà ogni quanto misurarla in questi giorni.

Questa guida te la regaliamo noi di LymphaFlow. Non ti chiediamo niente in cambio: in questi mesi hai già abbastanza cose a cui pensare.

*Ogni gravidanza è diversa. Niente qui dentro sostituisce la tua ostetrica, il tuo medico o il tuo punto nascita. Se chi ti segue ti dà indicazioni diverse da queste, segui le sue.*