

MAMMAWRITER

UN FASCICOLO GRATUITO DA STAMPARE

Cose da fare settimana per settimana

Primo trimestre · Dalla 1^a alla 13^a settimana

Le prime settimane sono quelle della datazione, della prima visita e degli esami che aprono il percorso.

01

Stampalo e tienilo con il libretto di gravidanza.

02

Spunta ogni voce quando l'hai fatta e scrivi le tue note accanto.

03

Porta la pagina della settimana in corso al controllo.

Le prestazioni citate seguono l'allegato 10B del DPCM 12 gennaio 2017 per la gravidanza fisiologica. L'elenco ha valore informativo e il percorso lo definisce chi segue la gravidanza.
mammawriter.it

Primo trimestre

Valide per tutte le settimane

- Esercizi per il pavimento pelvico ogni giorno, dalla 13^a settimana in poi.
- 150 minuti di attività moderata alla settimana, anche divisi in camminate da 10 minuti.
- Alimentazione varia e regole contro toxoplasmosi e listeriosi.
- Niente alcol, niente fumo, caffeina ridotta.
- Dal secondo trimestre, crema idratante su addome, fianchi e seno.
- Dal momento in cui i movimenti diventano regolari, segnalare subito ogni riduzione.

1^a settimana DA 0+0 A 0+6

- ☐ Segnare la data del primo giorno dell'ultima mestruazione, perché da lì parte il conteggio delle settimane.
- ☐ Assumere acido folico, 0,4 milligrammi al giorno, già nel periodo che precede il concepimento.
- ☐ Eliminare alcol e fumo e ridurre la caffeina.
- ☐ Rivedere con il medico i farmaci assunti abitualmente, senza sospenderli di propria iniziativa.

NOTE _____

2^a settimana DA 1+0 A 1+6

- ☐ Annotare la durata media del ciclo, utile al medico per datare la gravidanza.
- ☐ Proseguire con l'acido folico, 0,4 milligrammi al giorno.
- ☐ Riconoscere i giorni fertili, se si sta cercando una gravidanza.
- ☐ Mantenere alcol e fumo fuori dalla routine quotidiana.

NOTE _____

3^a settimana DA 2+0 A 2+6

- ☐ Proseguire con l'acido folico, 0,4 milligrammi al giorno.
- ☐ Evitare alcol, fumo e farmaci non concordati con il medico.
- ☐ Seguire le regole alimentari contro toxoplasmosi e listeriosi.
- ☐ Attendere qualche giorno prima del test, perché le beta non sono ancora dosabili.

NOTE _____

4^a settimana

DA 3+0 A 3+6

- ☐ Fare il test di gravidanza sulle urine del mattino, dal giorno del ritardo.
- ☐ Proseguire con l'acido folico, 0,4 milligrammi al giorno.
- ☐ Annotare la data dell'ultima mestruazione per la prima visita.
- ☐ Evitare alcol e fumo e limitare la caffeina.

NOTE

5^a settimana

DA 4+0 A 4+6

- ☐ Contattare il consultorio o il ginecologo per fissare la prima visita.
- ☐ Chiedere al medico se servono dosaggi delle beta HCG e con quale cadenza.
- ☐ Proseguire con l'acido folico, 0,4 milligrammi al giorno.
- ☐ Seguire le regole alimentari contro toxoplasmosi e listeriosi.

NOTE

6^a settimana

DA 5+0 A 5+6

- ☐ Prenotare la prima visita con il ginecologo, l'ostetrica o il consultorio, indicata entro la 10^a settimana.
- ☐ Continuare l'acido folico, 0,4 milligrammi al giorno, fino alla fine del primo trimestre.
- ☐ Rivedere con il medico i farmaci abituali, senza sospenderli di propria iniziativa.
- ☐ Eliminare alcol e fumo e ridurre la caffeina.
- ☐ Annotare la data dell'ultima mestruazione e la durata media del ciclo.

NOTE

7^a settimana

DA 6+0 A 6+6

- ☐ Fissare la prima visita, se non è già in programma.
- ☐ Portare alla visita l'elenco dei farmaci, le gravidanze precedenti e le malattie di famiglia.
- ☐ Prenotare, su indicazione del medico, i primi esami in gravidanza, senza ticket.
- ☐ Informarsi sui test di screening del primo trimestre, cioè bi test e DNA fetale.
- ☐ Bere con regolarità e preferire pasti piccoli e frequenti se c'è nausea.

NOTE

8^a settimana DA 7+0 A 7+6

- ☐ Fare la prima visita, se non è già stata fatta, e prenotare gli esami del primo trimestre.
- ☐ Decidere con il medico se e quali test di screening fare fra l'11^a e la 13^a settimana.
- ☐ Continuare l'acido folico fino alla fine del primo trimestre.
- ☐ Seguire le regole alimentari contro toxoplasmosi e listeriosi.

NOTE _____

9^a settimana DA 8+0 A 8+6

- ☐ Completare gli esami del primo trimestre prescritti alla prima visita.
- ☐ Prenotare l'ecografia del primo trimestre e, se scelti, il test combinato o il DNA fetale.
- ☐ Continuare l'acido folico fino alla fine del primo trimestre.
- ☐ Tenere a portata di mano spuntini contro la nausea e bere con regolarità.

NOTE _____

10^a settimana DA 9+0 A 9+6

- ☐ Fare la prima visita entro questa settimana, se non è ancora stata fatta.
- ☐ Prenotare l'ecografia del primo trimestre e decidere sul test combinato o sul DNA fetale.
- ☐ Chiedere al medico se serve un supplemento di vitamina D.
- ☐ Contro il bruciore di stomaco, pasti piccoli e nessuna posizione sdraiata dopo cena.
- ☐ Usare una protezione solare sul viso per limitare il cloasma.

NOTE _____

11^a settimana DA 10+0 A 10+6

- ☐ Eseguire l'ecografia del primo trimestre e, se scelto, il test combinato o il DNA fetale.
- ☐ Portare all'ecografia gli esiti degli esami e la data dell'ultima mestruazione.
- ☐ Continuare l'acido folico fino alla fine del primo trimestre.
- ☐ Bere con regolarità e alzarsi lentamente per limitare i capogiri.

NOTE _____

12^a settimana DA 11+0 A 11+6

- ☐ Eseguire l'ecografia del primo trimestre e, se scelto, il test combinato.
- ☐ Annotare la data presunta del parto confermata dall'ecografia.
- ☐ Completare l'acido folico, previsto almeno fino alla fine del primo trimestre.
- ☐ Valutare quando e come dare la notizia al datore di lavoro.
- ☐ Informarsi sui corsi di accompagnamento alla nascita.

NOTE _____

13^a settimana DA 12+0 A 12+6

- ☐ Completare l'ecografia del primo trimestre e il test combinato, se scelti e non ancora eseguiti.
- ☐ Prenotare un controllo dal dentista e curare l'igiene delle gengive.
- ☐ Iniziare gli esercizi per il pavimento pelvico.
- ☐ Comunicare la gravidanza al datore di lavoro, per i permessi per gli esami prenatali.
- ☐ Mantenere le precauzioni contro toxoplasmosi, listeriosi, varicella e rosolia.

NOTE _____

Quando chiamare subito

- riduzione netta dei movimenti rispetto all'abitudine
- contrazioni dolorose, regolari e sempre più ravvicinate
- perdita di liquido chiaro dalla vagina
- perdite di sangue
- febbre
- bruciore alla minzione o perdite con cattivo odore
- gonfiore improvviso di viso e mani con mal di testa forte o disturbi della vista
- dolore forte sotto le costole, nel terzo trimestre

Elaborazione mammawriter.it sulla base dell'allegato 10B del DPCM 12 gennaio 2017, delle indicazioni del Sistema nazionale linee guida sulla gravidanza fisiologica e delle schede settimana per settimana del servizio sanitario britannico. Il fascicolo offre informazioni generali e non formula diagnosi.