

MAMMAWRITER

UN FASCICOLO GRATUITO DA STAMPARE

Cose da fare settimana per settimana

Secondo trimestre · Dalla 14^a alla 27^a settimana

Il trimestre della morfologica, dei primi movimenti e degli esami che accompagnano la crescita.

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

Secondo 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.

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

- ☐ Prenotare il tri test, se si è scelto di eseguirlo, perché la finestra utile va dalla 15^a alla 18^a settimana.
- ☐ Ritirare e conservare i referti del primo trimestre, che servono al confronto nei controlli successivi.
- ☐ Comunicare la gravidanza al datore di lavoro, se non lo si è ancora fatto, per accedere ai permessi retribuiti per gli esami prenatali e alla valutazione dei rischi della mansione.
- ☐ Continuare gli esercizi per il pavimento pelvico, che l'NHS consiglia per prevenire le piccole perdite di urina quando si ride, si tossisce o si starnutisce.
- ☐ Controllare l'aumento di peso con il calcolo del peso in gravidanza.

NOTE _____

15^a settimana DA 14+0 A 14+6

- ☐ Eseguire il tri test, se si è scelto di farlo, ricordando che la finestra si chiude a 18 settimane.
- ☐ Portare al controllo ostetrico i referti degli esami già fatti, così da discuterli insieme.
- ☐ Parlare, leggere e ascoltare musica, ora che il bambino percepisce i suoni.
- ☐ Verificare l'apporto di ferro e di vitamina D con il medico, seguendo l'approfondimento sulla vitamina D in gravidanza.
- ☐ Informarsi sui corsi di accompagnamento alla nascita del consultorio o del punto nascita scelto.

NOTE _____

16^a settimana DA 15+0 A 15+6

- ☐ Eseguire il tri test, se scelto e non ancora fatto, perché la finestra si chiude a 18 settimane.
- ☐ Prenotare la curva da carico, se il medico l'ha indicata per questa fascia di settimane.
- ☐ Prenotare l'ecografia morfologica, che in Italia si esegue fra 19+0 e 21+0 e nei consultori si prende con settimane di anticipo.
- ☐ Iniziare a prestare attenzione ai movimenti, senza ancora contarli.
- ☐ Scegliere qualche capo premaman comodo, a partire da pantaloni con fascia elastica e reggiseni di una taglia in più.

NOTE _____

17^a settimana DA 16+0 A 16+6

- ☐ Scegliere il punto nascita e informarsi sulle sue caratteristiche.
- ☐ Iscrivere al corso di accompagnamento alla nascita, se non lo si è già fatto.
- ☐ Prenotare l'ecografia morfologica per la finestra fra 19+0 e 21+0, descritta nell'articolo sull'ecografia morfologica.
- ☐ Completare il tri test entro la 18^a settimana, se si è scelto di eseguirlo.
- ☐ Sistemare la postazione di lavoro e le abitudini quotidiane in funzione della schiena.

NOTE _____

18^a settimana DA 17+0 A 17+6

- ☐ Confermare la prenotazione dell'ecografia morfologica per la finestra fra 19+0 e 21+0.
- ☐ Completare il tri test entro questa settimana, se si è scelto di eseguirlo.
- ☐ Decidere se si vuole conoscere il sesso del bambino e comunicarlo all'operatore prima dell'esame.
- ☐ Portare al controllo ostetrico i referti degli esami del secondo trimestre.
- ☐ Verificare le scadenze della maternità con l'articolo su quando fare la domanda di maternità all'INPS.

NOTE _____

19^a settimana DA 18+0 A 18+6

- ☐ Eseguire l'ecografia morfologica, se è già prenotata per questi giorni.
- ☐ Portare in sala l'eventuale documentazione degli esami precedenti, perché serve al confronto delle misure.
- ☐ Decidere se si vuole conoscere il sesso del bambino e dirlo all'operatore prima dell'esame.
- ☐ Curare la postura e scegliere scarpe stabili, ora che il bacino lavora sotto carico.
- ☐ Controllare l'aumento di peso con il calcolo del peso in gravidanza.

NOTE _____

20^a settimana DA 19+0 A 19+6

- ☐ Eseguire l'ecografia morfologica, se non è ancora stata fatta, restando dentro la finestra consigliata che si chiude a 21+0.
- ☐ Conservare il referto insieme al libretto di gravidanza.
- ☐ Verificare con il datore di lavoro i termini della maternità e i permessi per gli esami prenatali.
- ☐ Iscrivere al corso di accompagnamento alla nascita, se non lo si è già fatto.
- ☐ Proseguire gli esercizi per il pavimento pelvico e l'attività fisica regolare.

NOTE _____

21^a settimana DA 20+0 A 20+6

- ☐ Eseguire l'ecografia morfologica entro 21+0, se non è ancora stata fatta, oppure concordare con il ginecologo una data entro 23+6.
- ☐ Osservare lo schema dei movimenti senza contarli, per riconoscerlo nelle settimane successive.
- ☐ Scegliere calzature stabili e fare attenzione agli appoggi.
- ☐ Sollevare le gambe a fine giornata e bere a sufficienza.
- ☐ Controllare l'aumento di peso con il calcolo del peso in gravidanza.

NOTE _____

22^a settimana DA 21+0 A 21+6

- ☐ Fissare la morfologica entro 23+6, se per qualche ragione non è ancora stata eseguita.
- ☐ Prenotare la curva da carico con 75 grammi di glucosio, prevista per tutte fra la 24^a e la 28^a settimana e descritta nell'articolo sulla curva glicemica in gravidanza.
- ☐ Variare il più possibile la dieta, ora che il bambino percepisce i sapori.
- ☐ Rivedere la postazione di lavoro e le abitudini quotidiane in funzione della schiena.
- ☐ Cominciare a pensare al piano del parto, da discutere con l'ostetrica nelle settimane successive.

NOTE _____

23^a settimana DA 22+0 A 22+6

- ☐ Eseguire l'ecografia morfologica entro 23+6, se non è ancora stata fatta.
- ☐ Prenotare la curva da carico con 75 grammi di glucosio per la finestra fra la 24^a e la 28^a settimana.
- ☐ Scegliere un reggiseno comodo di una taglia in più, senza ferretto.
- ☐ Osservare lo schema dei movimenti, che da ora comincia a stabilizzarsi.
- ☐ Frequentare il corso di accompagnamento alla nascita, che in molte strutture parte intorno a questa epoca.

NOTE _____

24^a settimana DA 23+0 A 23+6

- ☐ Eseguire la curva da carico con 75 grammi di glucosio, se il medico l'ha indicata per i fattori di rischio, seguendo l'articolo sulla curva glicemica in gravidanza.
- ☐ Ripetere il test per la toxoplasmosi, se si è sieronegative.
- ☐ Imparare a riconoscere lo schema dei movimenti.
- ☐ Cominciare a scrivere il piano del parto, da discutere con l'ostetrica.
- ☐ Frequentare il corso di accompagnamento alla nascita.

NOTE _____

25^a settimana DA 24+0 A 24+6

- ☐ Riferire al controllo qualsiasi gonfiore di viso e mani, per la misurazione della pressione.
- ☐ Eseguire la curva da carico, se indicata, entro la 28^a settimana.
- ☐ Scrivere il piano del parto e discuterlo con l'ostetrica.
- ☐ Informarsi sul vaccino per la pertosse, raccomandato in Italia fra la 27^a e la 36^a settimana.
- ☐ Verificare con il datore di lavoro le date dell'astensione obbligatoria.

NOTE _____

26^a settimana DA 25+0 A 25+6

- ☐ Completare la curva da carico, se indicata, entro la 28^a settimana.
- ☐ Prenotare il vaccino per la pertosse, raccomandato in Italia fra la 27^a e la 36^a settimana.
- ☐ Verificare le date dell'astensione obbligatoria e preparare i documenti per l'INPS, seguendo l'articolo su quando fare la domanda di maternità all'INPS.
- ☐ Continuare il corso di accompagnamento alla nascita.
- ☐ Idratare addome, fianchi e seno ogni giorno.

NOTE _____

27^a settimana DA 26+0 A 26+6

- ☐ Prenotare il vaccino contro la pertosse, raccomandato da questa settimana fino alla 36^a.
- ☐ Eseguire la curva da carico, se indicata, entro la 28^a settimana.
- ☐ Prenotare gli esami del terzo trimestre, cioè emocromo e test di Coombs indiretto, previsti a 28 settimane.
- ☐ Completare il piano del parto e discuterlo con l'ostetrica.
- ☐ Cominciare a pensare all'organizzazione della casa e allo spazio per il bambino.

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.