

MAMMAWRITER

UN FASCICOLO GRATUITO DA STAMPARE

Cose da fare settimana per settimana

Terzo trimestre · Dalla 28^a alla 40^a settimana

Le ultime settimane sono quelle dei controlli ravvicinati, della preparazione pratica e dei segnali da riconoscere.

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

Terzo 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.

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

- ☐ Eseguire emocromo e test di Coombs indiretto.
- ☐ Ricevere la profilassi anti-D, se il gruppo sanguigno è Rh negativo.
- ☐ Fare il vaccino contro la pertosse, se non è già stato fatto, perché la 28^a settimana è il momento indicato come ideale.
- ☐ Ripetere il test per la toxoplasmosi, se si è sieronegative.
- ☐ Aggiungere circa 200 calorie al giorno, senza raddoppiare le porzioni.

NOTE _____

29^a settimana DA 28+0 A 28+6

- ☐ Fare il vaccino contro la pertosse, se non è ancora stato fatto, restando dentro la finestra che arriva alla 36^a settimana.
- ☐ Definire con l'ostetrica le preferenze per il travaglio, dalle posizioni al controllo del dolore, partendo dal piano del parto.
- ☐ Scegliere chi sarà presente al parto e verificare le regole del punto nascita.
- ☐ Continuare il corso di accompagnamento alla nascita.
- ☐ Aggiungere circa 200 calorie al giorno, seguendo le indicazioni su come ingrassare poco in gravidanza.

NOTE _____

30^a settimana DA 29+0 A 29+6

- ☐ Fare il vaccino contro la pertosse, se non è ancora stato fatto.
- ☐ Informarsi sulle fasi del travaglio e del parto durante il corso di accompagnamento.
- ☐ Comprare pochi capi della prima taglia, perché i neonati la superano in fretta.
- ☐ Verificare le date dell'astensione obbligatoria dal lavoro.
- ☐ Controllare l'aumento di peso con il calcolo del peso in gravidanza.

NOTE _____

31^a settimana DA 30+0 A 30+6

- ☐ Imparare a distinguere le contrazioni di Braxton Hicks da quelle del travaglio.
- ☐ Fare il vaccino contro la pertosse, se non è ancora stato fatto.
- ☐ Preparare lo spazio dove dormirà il bambino, con un materasso rigido e ben aderente e senza cuscini o piumini.
- ☐ Informarsi sull'uso sicuro della fascia porta bebè, se si pensa di usarla.
- ☐ Chiedere al punto nascita quali screening verranno offerti al neonato.

NOTE _____

32^a settimana DA 31+0 A 31+6

- ☐ Completare gli esami della fascia fra 28+0 e 32+6, se qualcosa è rimasto indietro.
- ☐ Fare il vaccino contro la pertosse, se non è ancora stato fatto.
- ☐ Chiedere all'ostetrica in che posizione si trova il bambino.
- ☐ Scegliere il passeggino e verificare freni e altezza, soprattutto se è di seconda mano.
- ☐ Organizzare i giorni successivi al parto, se è programmato un cesareo, considerando una degenza di 3 o 4 giorni.

NOTE _____

33^a settimana

DA 32+0 A 32+6

- ☐ Preparare la borsa per l'ospedale, con i documenti, il libretto di gravidanza e gli ultimi referti.
- ☐ Salvare in rubrica il numero del punto nascita, l'indirizzo completo e un contatto per il trasporto, e scriverli anche su carta.
- ☐ Eseguire gli esami previsti fra la 33^a e la 37^a settimana.
- ☐ Comprare il seggiolino per l'auto e provare a installarlo prima del parto.
- ☐ Completare il vaccino contro la pertosse, se non è ancora stato fatto.

NOTE

34^a settimana

DA 33+0 A 33+6

- ☐ Definire la data di inizio del congedo di maternità e comunicarla al datore di lavoro.
- ☐ Completare gli esami previsti fra la 33^a e la 37^a settimana.
- ☐ Verificare che la borsa per l'ospedale sia pronta.
- ☐ Chiedere all'ostetrica se la testa si è impegnata nel bacino.
- ☐ Informarsi sugli screening che verranno offerti al neonato.

NOTE

35^a settimana

DA 34+0 A 34+6

- ☐ Completare gli esami previsti fra la 33^a e la 37^a settimana.
- ☐ Prenotare il tampone per lo streptococco di gruppo B, previsto fra la 36^a e la 37^a settimana.
- ☐ Rivedere il piano del parto con l'ostetrica, ricordando che si può cambiare idea in qualsiasi momento.
- ☐ Organizzare i primi giorni a casa dopo il parto, con la spesa e gli aiuti pratici.
- ☐ Riferire al controllo qualsiasi dolore forte sotto le costole.

NOTE

36^a settimana

DA 35+0 A 35+6

- ☐ Eseguire il tampone per lo streptococco di gruppo B.
- ☐ Chiedere all'ostetrica in che posizione si trova il bambino e, se è podalico, informarsi sul rivolgimento.
- ☐ Completare la borsa per l'ospedale, con assorbenti post parto e un cambio comodo.
- ☐ Verificare documenti e riferimenti del punto nascita.
- ☐ Definire con il datore di lavoro l'inizio del congedo di maternità.

NOTE

37^a settimana DA 36+0 A 36+6

- ☐ Cominciare il congedo di maternità, se non si è già fatto.
- ☐ Tenere la borsa per l'ospedale pronta e a portata di mano.
- ☐ Imparare a riconoscere i segni del travaglio, cioè contrazioni dolorose e regolari, rottura delle acque e perdita del tappo mucoso.
- ☐ Verificare il percorso verso il punto nascita e chi accompagna.
- ☐ Informarsi sulla depressione post parto e parlarne con chi starà vicino nelle prime settimane.

NOTE _____

38^a settimana DA 37+0 A 37+6

- ☐ Tenere la borsa per l'ospedale pronta e i documenti insieme.
- ☐ Avere sempre con sé il telefono carico e i numeri del punto nascita.
- ☐ Organizzare chi si occuperà di casa, animali o altri figli quando arriverà il momento.
- ☐ Preparare il seggiolino auto, già installato e provato.
- ☐ Riposare quando capita, senza sentirsi in dovere di completare ogni preparativo.

NOTE _____

39^a settimana DA 38+0 A 38+6

- ☐ Riconoscere i segnali del travaglio e sapere quando chiamare.
- ☐ Tenere borsa, documenti e telefono carico sempre a portata di mano.
- ☐ Verificare che il seggiolino auto sia installato.
- ☐ Assecondare l'energia senza esagerare, conservando le forze.
- ☐ Passare un po' di tempo all'aperto e riposare quando capita.

NOTE _____

40^a settimana DA 39+0 A 39+6

- ☐ Presentarsi al controllo previsto, con misurazione della pressione, esame delle urine e misura del fondo uterino.
- ☐ Tenere borsa, documenti, telefono carico e seggiolino auto pronti.
- ☐ Riconoscere i segnali del travaglio e sapere quando chiamare.
- ☐ Concordare con il punto nascita che cosa succede se si supera la 41^a settimana.
- ☐ Riposare e muoversi con calma, alternando le due cose.

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.