MAMMAWRITER · SCHEDA DA STAMPARE

Dolori pelvici in gravidanza Diario da portare alla visita

Un dolore raccontato a memoria si riassume in “mi fa male sotto”. Annotato quando succede, diventa un’informazione che il ginecologo o l’ostetrica possono usare. Stampa queste 2 pagine, tieni la seconda a portata di mano e compilala nel momento in cui il dolore compare.

Quando chiamare subito

- Dolore continuo e crescente, che non passa cambiando posizione.
- Fitte che tornano a intervalli regolari prima della 37ª settimana, perché possono essere contrazioni.
- Perdite di sangue, anche scarse.
- Perdita di liquido, chiaro o rosato.
- Bruciore quando urini, febbre o dolore a un fianco.
- Riduzione dei movimenti del bambino.

Che cosa dà sollievo

- Cambiare posizione spesso ed evitare di restare in piedi ferma a lungo.
- Dormire sul fianco con un cuscino fra le ginocchia.
- Il calore asciutto sulla parte bassa della schiena, non sulla pancia.
- Il nuoto o l’acqua alta, che tolgono peso al bacino.
- Se il dolore è soprattutto inguinale e compare quando ti alzi, farsi valutare da un fisioterapista del pavimento pelvico.

Riconoscere il dolore

Dove e quando compare	Che cosa suggerisce
Inguine, nel 2º trimestre, dopo uno sforzo o un movimento brusco	Spasmo del legamento rotondo, tirato dalla crescita dell’utero
Indurimento dell’addome dal 6º mese, irregolare e poco intenso	Contrazioni di Braxton Hicks
Pesantezza al basso ventre nelle ultime settimane	Peso del bambino sui nervi del bacino e legamenti resi elastici dalla relaxina
Fitta come una scossa dopo la 30ª settimana, camminando o girandoti nel letto	Testa del bambino che preme sui nervi del pavimento pelvico e sulla cervice

Come usare il diario. Compila una riga per episodio, anche se ti sembra poca cosa. Alla visita saranno le ripetizioni a dire qualcosa, cioè l’ora in cui il dolore torna, la posizione che lo scatena e quella che lo spegne. Questa scheda raccoglie informazioni e non sostituisce il parere di chi ti segue.

MAMMAWRITER · SCHEDA DA STAMPARE

Il diario dei sintomi

Una riga per ogni episodio. Se lo spazio finisce, stampa di nuovo questa pagina.

Data	Sett.	Dove	Tipo	Quando è comparso	Che cosa ha aiutato	Durata

Dove. Inguine destro o sinistro, osso pubico, basso ventre, vagina, fondo schiena.
Tipo. Fitta improvvisa, pesantezza, bruciore, dolore continuo, scossa.
Quando è comparso. Alzandoti, camminando, girandoti nel letto, dopo essere stata in piedi, a riposo.

Due segnali che contano più degli altri. Il primo è la regolarità: fitte che tornano a intervalli uguali prima della 37ª settimana vanno riferite subito. Il secondo è il dolore che non cambia mai, qualunque posizione tu prenda.