MAMMAWRITER

UNA TABELLA GRATUITA DA STAMPARE

Settimane e mesi di gravidanza

La conversione completa dalla 1ª alla 42ª settimana, con lo spazio per scrivere accanto a ogni riga le tue date.

01

Stampala e segna in alto il primo giorno dell'ultima mestruazione.

02

Scrivi accanto a ogni settimana il giorno in cui comincia e quello in cui finisce.

03

Tienila con il libretto di gravidanza e leggi i referti senza rifare il conto.

La conversione in mesi è orientativa, perché i mesi del calendario non durano quattro settimane esatte.
mammawriter.it

Come si legge la notazione

Settimane compiute più giorni

La scrittura 7+3 indica sette settimane complete e tre giorni, quindi la gravidanza si trova nell'ottava settimana. Il numero prima del più dice quante settimane sono finite, non quale settimana stai vivendo, e questo spiega lo scarto di una unità che si nota confrontando il referto con il racconto quotidiano.

Nella colonna "Come si scrive" trovi i sette giorni che compongono ogni settimana della tabella. La 8ª settimana, per esempio, va da 7+0 a 7+6.

PRIMO GIORNO DELL'ULTIMA MESTRUAZIONE

DATA PRESUNTA DEL PARTO

SETTIMANA	COME SI SCRIVE	MESE	MESE LUNARE	TRIM.	LE MIE DATE, DAL … AL …
1ª	0+0 → 0+6	1°	1°	1°	
2ª	1+0 → 1+6	1°	1°	1°	
3ª	2+0 → 2+6	1°	1°	1°	
4ª	3+0 → 3+6	1°	1°	1°	
5ª	4+0 → 4+6	2°	2°	1°	
6ª	5+0 → 5+6	2°	2°	1°	
7ª	6+0 → 6+6	2°	2°	1°	
8ª	7+0 → 7+6	2°	2°	1°	
9ª	8+0 → 8+6	3°	3°	1°	
10ª	9+0 → 9+6	3°	3°	1°	
11ª	10+0 → 10+6	3°	3°	1°	
12ª	11+0 → 11+6	3°	3°	1°	
13ª	12+0 → 12+6	3°	4°	1°	
14ª	13+0 → 13+6	4°	4°	2°	
15ª	14+0 → 14+6	4°	4°	2°	
16ª	15+0 → 15+6	4°	4°	2°	
17ª	16+0 → 16+6	4°	5°	2°	

SETTIMANA	COME SI SCRIVE	MESE	MESE LUNARE	TRIM.	LE MIE DATE, DAL ... AL ...
18ª	17+0 → 17+6	5°	5°	2°	
19ª	18+0 → 18+6	5°	5°	2°	
20ª	19+0 → 19+6	5°	5°	2°	
21ª	20+0 → 20+6	5°	6°	2°	
22ª	21+0 → 21+6	5°	6°	2°	
23ª	22+0 → 22+6	6°	6°	2°	
24ª	23+0 → 23+6	6°	6°	2°	
25ª	24+0 → 24+6	6°	7°	2°	
26ª	25+0 → 25+6	6°	7°	2°	
27ª	26+0 → 26+6	6°	7°	2°	
28ª	27+0 → 27+6	7°	7°	3°	
29ª	28+0 → 28+6	7°	8°	3°	
30ª	29+0 → 29+6	7°	8°	3°	
31ª	30+0 → 30+6	7°	8°	3°	
32ª	31+0 → 31+6	8°	8°	3°	
33ª	32+0 → 32+6	8°	9°	3°	
34ª	33+0 → 33+6	8°	9°	3°	
35ª	34+0 → 34+6	8°	9°	3°	
36ª	35+0 → 35+6	9°	9°	3°	
37ª	36+0 → 36+6	9°	10°	3°	
38ª	37+0 → 37+6	9°	10°	3°	
39ª	38+0 → 38+6	9°	10°	3°	
40ª	39+0 → 39+6	9°	10°	3°	
41ª	40+0 → 40+6	oltre	11°	3°	
42ª	41+0 → 41+6	oltre	11°	3°	

Dalla 41ª settimana si parla di gravidanza oltre il termine, e la colonna del mese non ha più una corrispondenza con i mesi del calendario.

Due modi di contare, nessuno sbagliato

I mesi del calendario

Durano 30 o 31 giorni, quindi 40 settimane corrispondono a poco più di nove mesi. È il conto che si usa parlando con amiche e parenti, ed è quello della colonna “Mese”.

I mesi lunari

Durano quattro settimane esatte, quindi la gravidanza ne contiene dieci. È il conto tradizionale dell’ostetricia e spiega la frase “la gravidanza dura dieci mesi”, che molte donne sentono dire senza capire da dove arrivi.

I tre trimestri

Il primo trimestre arriva fino a 13 settimane e 6 giorni. Il secondo comincia a 14 settimane e si chiude a 27 settimane e 6 giorni. Il terzo parte da 28 settimane e prosegue fino al parto. La suddivisione non è soltanto un modo di raccontare l’attesa, perché segue fasi diverse dello sviluppo e dell’assistenza prenatale.

La data presunta del parto

Si ottiene aggiungendo 280 giorni al primo giorno dell’ultima mestruazione. Il risultato resta una stima, e soltanto una piccola parte dei bambini nasce proprio quel giorno. Cicli lunghi o brevi, ovulazione irregolare e datazione ecografica possono spostare la previsione, e l’ecografia del primo trimestre è il momento in cui la data viene eventualmente corretta.

Se sono a 10+4, in quale settimana mi trovo?
Hai completato dieci settimane e quattro giorni, quindi stai vivendo l’undicesima settimana.

Perché due tabelle danno mesi diversi per la stessa settimana?
Perché una usa i mesi del calendario e l’altra i mesi lunari. Controlla sempre quale dei due conti sta usando chi ti scrive.

Elaborazione mammawriter.it sulla base delle indicazioni di UPPA sul calcolo delle settimane di gravidanza e dell’American College of Obstetricians and Gynecologists sulla durata e sulla datazione della gestazione. La tabella offre informazioni generali e non formula diagnosi. Per la datazione clinica fai riferimento a ginecologo, ostetrica e documentazione sanitaria.