

UN PO' DI CURIOSITÀ RIGUARDO LE ABITUDINI DI VITA

SESSUALITA'

COSE DA NON DIRE A UNA DONNA INCINTA



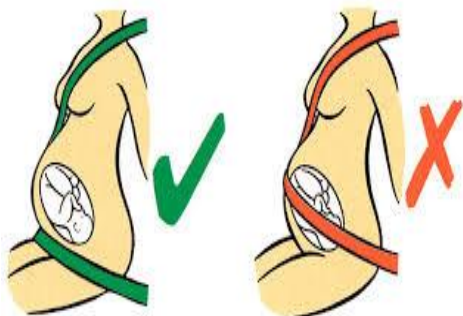
I rapporti sessuali in gravidanza non creano problemi né alla mamma né al bambino che c'è nella tua pancia così come dimostrato anche dalle evidenze scientifiche. Alcune condizioni cliniche che possono manifestarsi nel corso della gravidanza stessa, possono indicarne la sospensione (es. perdite ematiche in gravidanza iniziale, attività contrattile associata a rischio di parto prematuro, diagnosi invasive). Altro aspetto importante da considerare è l'influenza sul desiderio sessuale, variazioni che devono esser considerate normali e rispettate dalla coppia stessa.

SPORT E ATTIVITA' FISICA



Potrò continuare a far attività sportiva? La risposta è SÌ! Nel corso della gravidanza avvengono modificazioni fisiche che aumentano temporaneamente la lassità dei legamenti utili per il parto stesso. Una moderata attività fisica come camminare, nuoto, yoga favoriscono il benessere fisico e psichico sia tuo che del tuo bambino oltre ad avere notevoli effetti sulla circolazione e sul corpo in generale. Sono da evitare invece le attività che prevedono un intenso sforzo muscolare o che possano sottoporli a rischio di cadute. Qualora richiesto, ti forniremo un certificato per poter svolgere attività fisica.

VIAGGI E SPOSTAMENTI



IN AUTO: non è vero che la gravidanza astiene la mamma dall'utilizzo della cintura di sicurezza! E' importante sapere come posizionarla per proteggere te e il tuo bambino in caso di incidente stradale! **IL SUO UTILIZZO E' SEMPRE RACCOMANDATO.**

Ricordati qualora dovessi effettuare viaggi lunghi di programmare alcune soste per sgranchire le gambe, andare in bagno, cambiar posizione e riattivare la circolazione.



IN AEREO: potrai continuare a spostarti per necessità lavorative o private in aereo. Entro la 28 settimana di gravidanza le compagnie aeree non ti richiederanno certificati mentre fino alla 36 settimana ti richiederanno un certificato per poter volare. Non esitare a consultare i siti delle compagnie aeree da sottoporci alla compilazione durante la visita.

CURA DEL CORPO



Potrò continuare a far la tinta e la ceretta in gravidanza? Assolutamente sì! In gravidanza le modificazioni coinvolgono l'intero corpo della mamma e questo può incentivar la donna ad una maggiore attenzione. In generale è importante non cambiare le proprie abitudini nelle cure igieniche e di utilizzare prodotti igienico-cosmetici anche sulla base di una buona informazione.