Mamavela

Il compagno delle 40 settimane

Ogni settimana di gravidanza spiegata: come cresce il bambino, cosa fa il tuo corpo, cosa chiedere a ogni visita.



Estratto gratuito

Uso personale dell'acquirente e della sua famiglia; vietati condivisione e rivendita. Questo libro informa e non sostituisce il parere medico. Domande: administration@lacangel.fr

Indice

Sommario 4

1. Benvenuta: come usare questo compagno 5
   - Scritto per ogni famiglia 5
   - Come è costruita ogni settimana 6
   - Le misure e i pesi 6
   - Le parole di questo libro 6

Un compagno calmo e documentato, scritto per chi aspetta un bambino in Italia: ogni settimana nel formato del tuo referto («12+3»), ogni esame gratuito al suo posto secondo i LEA, ogni numero utile dove ti serve.

Sommario

1. Benvenuta: come usare questo compagno
2. Come si contano le settimane: «12+3», mesi, trimestri e data presunta del parto
3. Il percorso nascita in Italia a colpo d'occhio: chi ti segue, esami gratuiti, ecografie, vaccini, corso
4. Il primo trimestre, settimana per settimana (settimane 4-13)
5. Il secondo trimestre, settimana per settimana (settimane 14-27)
6. Il terzo trimestre, settimana per settimana (settimane 28-40 e oltre)
7. Le liste di ogni trimestre
8. Per il partner (o per chi cammina accanto a te)
9. Segnali d'allarme: quando chiamare l'ostetrica, il medico, il punto nascita, il 112 o il 118
10. I miei contatti e le mie domande
11. Situazioni particolari: gemelli, 35 anni e oltre, PMA, dopo una perdita, ogni tipo di famiglia, diabete gestazionale e pressione alta
12. Piccolo glossario della gravidanza
13. Fonti

1. Benvenuta: come usare questo compagno

Forse te ne sei già accorta: con la gravidanza arrivano moltissime informazioni e pochissimo ordine. Un'amica dice una cosa, un forum ne dice un'altra, un'app ogni lunedì paragona il tuo bambino a un frutto diverso, la suocera ricorda come si faceva ai suoi tempi. Questo compagno vuole essere il contrario: un posto solo, tranquillo e affidabile, dove tornare ogni settimana lasciando fuori il rumore.

Tutto quello che leggerai viene da fonti che puoi controllare da sola. Per l'Italia sono soprattutto il **Ministero della Salute** (le pagine sulla gravidanza, sul parto, sulle vaccinazioni e sulle esenzioni dal ticket), l'**Istituto Superiore di Sanità** (il portale ISSalute, EpiCentro e le linee guida del Sistema nazionale linee guida «Gravidanza fisiologica», nella prima parte aggiornata nel 2023 e rivista nel 2026, nella seconda parte del 2025, e nell'agenda della gravidanza dell'aggiornamento 2011), il **decreto sui Livelli essenziali di assistenza** (DPCM 12 gennaio 2017, Allegato 10, che elenca gli esami gratuiti) e il **Certificato di assistenza al parto (CeDAP)**, il rapporto ufficiale sulle nascite in Italia. Le misure del bambino settimana per settimana vengono dalla guida del servizio sanitario inglese (NHS), che le pubblica in modo chiaro e coerente; i pesi medi dalle curve di crescita fetale dell'Organizzazione mondiale della sanità. Quando un punto è spiegato bene da un'altra fonte internazionale riconosciuta (l'American College of Obstetricians and Gynecologists, ACOG; l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, EFSA) e non contraddice le regole italiane, la citiamo dicendo da dove viene. Ogni fonte è nell'elenco finale, con l'indirizzo completo e la data in cui è stata consultata: il 13 ottobre 2026.

> **Una promessa importante**
>
> Questo libro informa. Non sostituisce la tua ostetrica, il tuo ginecologo o la tua ginecologa, il medico di famiglia, il consultorio o il punto nascita. Non contiene diagnosi né dosi di farmaci. Se qualcosa ti sembra sbagliato, non hai bisogno del permesso di nessun libro per chiamare. Il capitolo 9 ti dice esattamente quando chiamare, e chi.

Scritto per ogni famiglia

Che sia il tuo primo bambino o il quarto, che tu viva questo tempo con un marito, una moglie, un compagno, una compagna, un co-genitore o da sola, che il tuo bambino sia arrivato dopo mesi di attesa, con la procreazione medicalmente assistita (PMA), con una donazione o del tutto a sorpresa: questo libro è per te. Per semplicità scriviamo «il partner». Leggilo come «la persona su cui ti appoggi». Il capitolo 8 è scritto per lei, e il capitolo 11 raccoglie quello che dicono le indicazioni per i gemelli, per chi ha 35 anni o più, dopo la PMA e dopo una perdita.

Non esiste nemmeno un modo «giusto» di sentirsi, di partorire o di nutrire un bambino. L'epidurale,

il cesareo, il biberon, un rientro al lavoro presto: niente di tutto questo è un fallimento, e in queste pagine non troverai una sola frase che dica il contrario.

Come è costruita ogni settimana

Dalla settimana 4 alla 40 ogni settimana segue lo stesso ritmo, così sai sempre dove guardare:

- **Il tuo bambino questa settimana:** lunghezza, peso medio e che cosa si sta sviluppando.
- **Che cosa puoi sentire:** i cambiamenti frequenti e normali, e quelli di cui parlare con l'ostetrica o il medico.
- **È normale? Quando chiamare?** Un riquadro breve sulle domande più frequenti di quella settimana.
- **Da fare questa settimana:** una piccola lista da spuntare.
- **Le tue visite in Italia:** gli appuntamenti, gli esami e i vaccini che in Italia cadono più o meno in quel periodo, con la fascia dell'Allegato 10B dei LEA.
- **Le mie note:** righe per i tuoi pensieri, le domande per la prossima visita o semplicemente per ricordare come stavi.

Le misure e i pesi

I bambini crescono con il loro ritmo. I numeri di questo libro sono valori medi, non obiettivi. Le lunghezze vengono dalla guida settimana per settimana dell'NHS. Fino alla settimana 19 si misura dalla testa al sederino, perché le gambe sono raccolte e difficili da vedere; dalla settimana 20 dalla testa al tallone. Per questo tra la settimana 19 e la 20 la lunghezza sembra fare un salto: il bambino non è raddoppiato in una notte, è cambiato il metro. I pesi, dalla settimana 14, sono il peso fetale stimato mediano delle curve di crescita dell'Organizzazione mondiale della sanità, pubblicate da Kiserud e colleghi (PLOS Medicine, 2017; DOI 10.1371/journal.pmed.1002220; PMID 28118360). Se nella tua ecografia il medico misura valori diversi, per il tuo bambino contano i suoi.

Le parole di questo libro

In Italia la gravidanza fisiologica, cioè quella che procede senza complicazioni, può essere seguita dal **consultorio familiare** della tua ASL, da un'**ostetrica**, da un **ginecologo** o da una **ginecologa**, con il **medico di medicina generale** che può prescriverti gli esami. Scriviamo quindi quasi sempre «l'ostetrica o il medico»: leggi la persona che ti segue, qualunque sia. «Punto nascita» è l'ospedale o la casa di cura accreditata dove hai scelto di partorire; «pronto soccorso ostetrico» è il servizio del punto nascita che risponde giorno e notte. Le settimane sono scritte come nei referti italiani: «12+3» significa 12 settimane compiute e 3 giorni. Il prossimo capitolo spiega perché «12+3» e «la tredicesima settimana» spesso indicano lo stesso momento.

Fine dell’estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine ti siano già utili e che ti mostrino come è fatto il resto del libro: passaggi chiari, pagine da compilare e fonti che puoi verificare.

Il libro completo conta 83 pagine.

Lo trovi qui: https://mamavela.com/it/shop/gravidanza-settimana-per-settimana/

Pagamento unico, PDF subito.