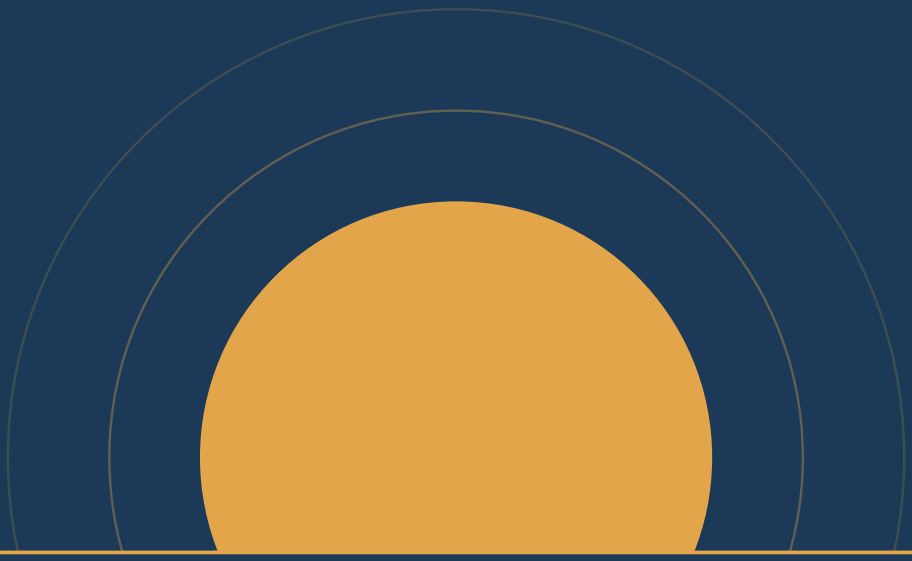
Mamavela

Cercare un bambino

Capisci il tuo ciclo e i giorni fertili, preparati con calma secondo il Ministero della Salute e sappi quando chiedere aiuto.



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

Benvenuta 3

- Che cosa è questo libro, e che cosa non è 3
- Le parole della ricerca di un figlio 4
- Come usare questo libro 4

Capitolo 1. Il tuo ciclo, spiegato 6

- Che cosa vuol dire davvero «ciclo» 6
- Le due metà del ciclo 6
- I quattro ormoni in una tabella 7
- Una riserva che non si rinnova 7
- Perché il tuo ciclo può non somigliare a quello dei libri 7

Benvenuta

Forse hai appena smesso la pillola e ti chiedi che cosa succede adesso. Forse ci state provando da qualche mese, guardi l'app del ciclo ogni mattina e ogni mestruazione ti sembra una piccola sconfitta. Forse stai pensando a un figlio da sola, o con la tua compagna, e vuoi capire la strada prima di partire. In qualunque punto ti trovi, sei la benvenuta.

Cercare un bambino può essere un tempo pieno di gioia, e anche sorprendentemente faticoso. È un periodo fatto di domande che sembrano troppo piccole per una visita e troppo grandi per lasciarle senza risposta. Quando sono fertile, esattamente? Il mio ciclo è normale? I test di ovulazione funzionano? Dobbiamo avere rapporti tutti i giorni? Quanto tempo è «troppo»? Che cosa deve cambiare il mio compagno? Quando è il momento di andare dal ginecologo, e che cosa ci aspetta dopo?

Questo libro risponde con calma a queste domande, partendo da quello che dicono davvero le fonti ufficiali italiane: il Ministero della Salute con le sue pagine sulla salute riproduttiva e sulla salute preconcezionale, l'Istituto superiore di sanità (ISS) con il portale ISSalute, EpiCentro e il Registro nazionale della procreazione medicalmente assistita, la legge 40 del 2004 con le sentenze della Corte costituzionale che l'hanno cambiata, la Relazione del Ministro al Parlamento pubblicata nel 2025 con i dati dei centri di PMA. Per i gesti pratici di ogni giorno affianchiamo le indicazioni della Società europea di riproduzione umana ed embriologia (ESHRE), dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA), del servizio sanitario britannico (NHS), dei ginecologi americani (ACOG) e della società americana di medicina della riproduzione (ASRM), tra le più chiare che esistano, e quattro studi scientifici molto conosciuti sul ciclo e sui giorni fertili. Ogni cifra viene da una fonte nominata che abbiamo aperto e verificato; le trovi tutte in fondo, con l'indirizzo completo e la data di consultazione.

Che cosa è questo libro, e che cosa non è

Questo libro informa, non cura. Non può visitarti, non conosce la tua storia, e non sostituisce mai il tuo medico di famiglia, il ginecologo, l'ostetrica del consultorio, l'andrologo o un centro di procreazione medicalmente assistita. Quando qualcosa ti preoccupa, la mossa giusta è sempre chiedere a loro. Leggerai questa frase molte volte, ed è voluto.

Qui non trovi promesse. Nessun libro, nessuna app e nessun test può garantire una gravidanza, e chi lo fa sta vendendo qualcosa. Non trovi nemmeno integratori «per la fertilità» da comprare: l'unico supplemento di cui parliamo è l'acido folico, perché tutte le istituzioni lo raccomandano prima del concepimento, e riportiamo la raccomandazione così com'è. Non trovi dosi di farmaci né di supplementi: la quantità giusta per te la decide il tuo medico.

Che cosa trovi: spiegazioni chiare, numeri ufficiali, i tuoi diritti nel Servizio sanitario nazionale, e pagine da compilare da portare alle visite.

Non stai sbagliando niente.

Quasi sempre, quando una gravidanza non arriva nei primi mesi, non c'è nessun problema. Il concepimento richiede tempo anche alle coppie perfettamente fertili. In questo libro troverai i numeri veri, così potrai distinguere l'«attesa normale» dal «momento di chiedere aiuto».

Le parole della ricerca di un figlio

Senti dire	Che cosa significa
Ciclo mestruale	Il periodo che va dal primo giorno di una mestruazione al giorno prima della successiva
Ovulazione	Il momento in cui l'ovaio libera una cellula uovo
Finestra fertile, giorni fertili	I giorni del ciclo in cui un rapporto può portare a una gravidanza
Muco cervicale	Le secrezioni prodotte dal collo dell'utero, che cambiano durante il ciclo
Temperatura basale	La temperatura del corpo a riposo completo, misurata al risveglio
Test di ovulazione	Uno stick sulle urine che rileva il picco dell'ormone LH
Annidamento, impianto	Il momento in cui l'embrione si attacca alla parete dell'utero
Spermiogramma	L'esame del liquido seminale
PCOS (sindrome dell'ovaio policistico)	Un disturbo ormonale frequente che può rendere irregolare l'ovulazione
PMA	Procreazione medicalmente assistita: inseminazione, FIVET, ICSI e altre tecniche
Omologa, eterologa	PMA con i gameti della coppia, oppure con gameti di un donatore o di una donatrice
Consultorio familiare	Il servizio pubblico della ASL per la salute della donna, della coppia e della famiglia
Medico di medicina generale	Il medico di famiglia, la tua prima porta d'ingresso nel SSN
112, 118	Numero unico europeo di emergenza; emergenza sanitaria

Come usare questo libro

Non devi leggerlo dall'inizio alla fine.

- **State per cominciare:** leggi i capitoli da 1 a 6, poi compila la lista preconcezionale del capitolo 15.
- **Ci provate da un po':** vai al capitolo 5 (quanto tempo ci vuole di solito) e al capitolo 9 (quando chiedere aiuto).
- **Siete già stati indirizzati agli esami o a un centro:** i capitoli 10 e 11 spiegano gli esami, la PMA in Italia e i vostri diritti nel SSN.

- **Sei il partner:** il capitolo 8 è scritto per te.
- **Sei sola, o in coppia con un'altra donna:** il capitolo 12 ha una parte dedicata, con quello che la legge italiana prevede oggi.
- **Sei semplicemente stanca di aspettare:** comincia dal capitolo 13.

> **Una parola sulle parole.**
>
> Le fonti parlano di «donna», «uomo», «coppia», «partner». Noi diciamo quasi sempre «tu» per la persona che cerca la gravidanza e «il tuo partner» per la persona di cui si usano gli spermatozoi, quando c'è. Sola, in coppia, con una compagna, dopo una perdita, al primo figlio o al terzo: comunque sia fatta la tua famiglia, questo libro è per te.

Capitolo 1. Il tuo ciclo, spiegato

Che cosa vuol dire davvero «ciclo»

Il ciclo mestruale si conta dal primo giorno di una mestruazione al giorno prima della mestruazione successiva. Il giorno 1 è il primo giorno di flusso vero, non di qualche goccia o di perdite marroni. Sembra un dettaglio, ma tutti i calcoli di questo libro partono da lì.

Quanto dura un ciclo normale? Il Ministero della Salute scrive che il ciclo mestruale ha una durata variabile tra i 21 e i 35 giorni, in media 28, e che nell'adolescente può essere spesso irregolare. L'NHS britannico dice lo stesso: cicli regolari più lunghi o più corti di 28 giorni, da 21 a 35, sono normali. «Media» non vuol dire «obbligatorio», e fra poco vedrai quanto i cicli reali siano diversi tra loro.

Le due metà del ciclo

Il ciclo ha due parti principali, separate dall'ovulazione.

La prima metà (fase follicolare). All'inizio del ciclo, il rivestimento interno dell'utero (l'endometrio) si sfalda: è la mestruazione. Nel frattempo, nelle ovaie, alcuni follicoli (piccole sacche che contengono ciascuna una cellula uovo immatura) cominciano a crescere. Il Ministero descrive questo processo come un reclutamento ciclico dei follicoli, con la selezione di un unico follicolo dominante, che porta a maturazione la cellula uovo e produce gli ormoni necessari a ricostituire l'endometrio.

L'ovulazione. Un picco dell'ormone luteinizzante (LH) fa sì che il follicolo dominante si apra e liberi la cellula uovo. È proprio questo picco che rilevano i test di ovulazione che si comprano in farmacia (capitolo 3). La cellula uovo viene raccolta dalla tuba di Falloppio, dove può incontrare gli spermatozoi.

La seconda metà (fase luteale). Dopo l'ovulazione, il follicolo vuoto si trasforma nel corpo luteo, che produce progesterone per preparare l'utero ad accogliere l'embrione. Il Ministero spiega che, se la fecondazione e l'impianto non avvengono, il corpo luteo scompare, l'endometrio si sfalda e compare la mestruazione. E il ciclo ricomincia.

> **Un fatto da ricordare.**
>
> L'NHS indica che dal rilascio della cellula uovo all'inizio della mestruazione passano circa 10-16 giorni. Per questo l'ovulazione si trova più facilmente contando all'indietro dalla mestruazione successiva che contando in avanti dall'ultima.

I quattro ormoni in una tabella

Ormone	Chi lo produce	Che cosa fa nel ciclo
FSH (ormone follicolo-stimolante)	L'ipofisi, nel cervello	Fa crescere i follicoli nelle ovaie
Estrogeni	I follicoli che crescono	Ispessiscono l'endometrio, rendono il muco cervicale più fluido e filante
LH (ormone luteinizzante)	L'ipofisi	Il suo picco scatena l'ovulazione
Progesterone	Il corpo luteo, dopo l'ovulazione	Prepara l'endometrio all'impianto, alza di poco la temperatura a riposo

Una riserva che non si rinnova

C'è una differenza importante tra uomini e donne, ed è bene conoscerla senza spaventarsi. Il Ministero spiega che le cellule riproduttive femminili vengono prodotte prima della nascita: ogni donna nasce con 1-2 milioni di follicoli, alla pubertà ne restano circa 500.000, e nel corso di tutta la vita solo circa 500 arrivano all'ovulazione. Questa «riserva ovarica» si riduce mese dopo mese fino alla menopausa. Negli uomini, invece, gli spermatozoi si producono di continuo: il Ministero indica che la spermatogenesi dura circa 74 giorni e che, con l'età, la produzione non si interrompe ma diminuisce gradualmente e peggiora di qualità.

Che cosa significa per te? Che l'età conta, soprattutto per chi ha le ovaie, e che il capitolo 5 ti darà i numeri veri, per età. Non significa che sei in ritardo, né che devi fare un esame della riserva ovarica per sapere se puoi rimanere incinta: vedrai nel capitolo 10 che questo esame non serve a prevederlo.

Perché il tuo ciclo può non somigliare a quello dei libri

Molte di noi hanno imparato a scuola che l'ovulazione avviene il 14° giorno. È una media utile, e il Ministero stesso la usa nelle sue pagine divulgative («intorno al 14° giorno avviene l'ovulazione»). Ma non è una regola. Due grandi studi lo mostrano bene.

Nel 2000, i ricercatori Allen Wilcox, David Dunson e Donna Baird hanno pubblicato sul BMJ l'analisi di 696 cicli di 221 donne sane che cercavano una gravidanza, con l'ovulazione stimata dagli ormoni misurati ogni giorno nelle urine. Hanno trovato che la finestra fertile cadeva in giorni molto diversi del ciclo: in ogni giorno tra il 6° e il 21°, le donne avevano almeno il 10% di probabilità di trovarsi nella finestra fertile. Solo in circa il 30% delle donne la finestra fertile cadeva interamente tra il 10° e il 17° giorno, i giorni indicati dalle linee guida dell'epoca. La maggior parte la raggiungeva prima, altre molto più tardi. La conclusione degli autori merita di essere letta con calma: le donne dovrebbero sapere che il momento della finestra fertile può essere molto imprevedibile, anche quando i cicli sono di solito regolari.

Nel 2019, Jonathan Bull e colleghi hanno pubblicato su npj Digital Medicine l'analisi di 612.613 cicli con ovulazione di 124.648 utenti di un'app per il ciclo. La durata media era di 29,3 giorni; la prima metà del ciclo (fase follicolare) durava in media 16,9 giorni ma variava moltissimo, mentre la

seconda metà (fase luteale) durava in media 12,4 giorni e variava meno. Tra i 25 e i 45 anni, il ciclo medio si accorciava di 0,18 giorni per ogni anno di età. Gli autori concludono che, per individuare il periodo fertile, è importante osservare i segnali del corpo, come la temperatura basale, e non solo la durata del ciclo. Una nota onesta: lo studio è stato finanziato dall'azienda che produce l'app, e diversi autori ci lavorano. I dati restano utili e sono coerenti con quelli degli studi indipendenti di Wilcox.

Che cosa significa per te? Due cose. Primo, un ciclo di 26 o di 33 giorni non è un problema di per sé. Secondo, il calcolo dei giorni fertili sul calendario è un punto di partenza, non una certezza: per questo i prossimi due capitoli contano.

> **È normale? Quando chiamare**
>
> **Di solito normale:** cicli tra 21 e 35 giorni; un ciclo che cambia di qualche giorno da un mese all'altro; un ciclo un po' diverso nei primi mesi dopo la sospensione della pillola. **Parlane con il medico di famiglia, il ginecologo o il consultorio:** mestruazioni che arrivano a più di 35 giorni di distanza o a meno di 21, mestruazioni assenti, flussi molto abbondanti, perdite di sangue tra una mestruazione e l'altra o dopo i rapporti, dolori mestruali forti o dolore durante i rapporti. Non sono emergenze, ma vale la pena controllarli prima o mentre cercate, perché alcune cause (un problema della tiroide, la sindrome dell'ovaio policistico, l'endometriosi) si possono curare. Il Ministero lo dice chiaramente a proposito dell'endometriosi: i dolori mestruali e durante i rapporti non sono normali e non devono essere taciuti.

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 61 pagine.

Lo trovi qui: https://mamavela.com/

Pagamento unico, PDF subito.