

Introduzione

1

LA PANCIA, il suo ospite e me!

LA GRAVIDANZA NON È UNA MALATTIA!	4
Vorrei un bebè: prima di cercare un bimbo...	6
Quando il bebè proprio non vuole arrivare	7
SONO INCINTA! MILLE DOMANDE!!!!	7
Test di gravidanza: quali, come e perché	8
A chi mi rivolgo? Ospedali, ostetriche, ginecologi...	8
<i>LA ZIA IGNAZIA DICE CHE...</i>	9
Esami durante la gravidanza	11
Diagnosi prenatale	12
LA TOP TEN DELLE DOMANDE DELLA FUTURA MAMMA	13
DA FAGIOLO A BIMBO:	
IL NOSTRO PUPO SETTIMANA PER SETTIMANA	17
Primo trimestre 1–13 settimane	17
Secondo trimestre 14–27 settimane	18
Terzo trimestre 28–40 settimane	19
COME POSSO INTERAGIRE CON LUI?	21
Interazione attraverso le emozioni	21
Interazione attraverso il suono	23
Interazione attraverso il tatto	23
E SE I BIMBI SONO DUE O PIÙ?	
GRAVIDANZE GEMELLARI E PLURIGEMELLARI	24
IL PARERE DELL'ESPERTO - Musicoterapia	25
L'ANGOLO DI MONICA - IL MIO CORPO CHE CAMBIA	26



2

GRAVIDANZA e BEN-ESSERE

GRAVIDANZA E CIBO, UN BENESSERE A TUTTO TONDO	28
Minerali e vitamine essenziali per la gravidanza	28
QUANTO PESO DEVO PRENDERE DURANTE LA GRAVIDANZA?	30
CUCINA - We love aperitivo	32
CUCINA - Che differenza c'è... tra frappè, frullato e centrifugato?	33





CUCINA - Snack e spuntini	34
Alcuni cibi che dovremmo eliminare dalla nostra quotidianità, specialmente in gravidanza!	35
CUCINA - Gomasio Handmade	37
CURA DI SÉ	38
RITUALI DI BENESSERE	39
COSMESI - Ricetta per un bagno di armonia in gravidanza	39
COSMESI - Ricetta olio corpo per la gravidanza - Ricetta burro corpo per la gravidanza	41
ATTIVITÀ IN GRAVIDANZA	43
Pilates	43
IL PARERE DELL'ESPERTO - Pilates	43
Yoga	44
Aquaticità	44
IL PARERE DELL'ESPERTO - Yoga	45
Canto, danza e arte	46
IL PARERE DELL'ESPERTO - Musicoterapia	46
IL PARERE DELL'ESPERTO - Artiterapia	48
LA MEDICINA INTEGRATA E IL SUO RUOLO IN GRAVIDANZA	49
IL PARERE DELL'ESPERTO - Agopuntura	50
RIMEDI AI DISTURBI DELLA GRAVIDANZA	53
BEN-ESSERE - Olio per bruciore di stomaco	54
BEN-ESSERE - Gel anti emorroidi	56
BEN-ESSERE - Olio contro il dolore alla schiena e al nervo sciatico	57
BEN-ESSERE - Crema mani anti ansia	58
BEN-ESSERE - Burro della felicità	59
INTEGRATORI E PRODOTTI NATURALI	60
Quali erbe usare e quali è meglio non utilizzare in gravidanza ...	60
COME ESSERE GLAMOUR (E COMODE) IN GRAVIDANZA	63

3

ORGANIZZAZIONE PRATICA per l'ARRIVO del BEBÈ



STRUMENTI PER IL BEBÈ	69
Mondo pannolini	69
Fasce e supporti per portare i bambini	69
IL PARERE DELL'ESPERTO - Pannolini lavabili	70
Lettini e supporti ausiliari per i primi mesi	74
LA CAMERETTA DEL BAMBINO	84
L'ANGOLO DI MONICA	
SONO INCINTA! CHE FELICITÀ, MA...	86
BEBÈ IN ARRIVO? FESTEGGIA CON UN BABY SHOWER!	87
L'ANGOLO DI MONICA - PAPÀ... IN GRAVIDANZA	88

4

LA NASCITA

I LUOGHI DEL PARTO	92
Ospedale mamma e bebè friendly	92
LE FASI DELLA NASCITA	95
Contrazioni di Braxton Hicks e perdita del "tappo"	95
COSMESI - Olio per la pancia	
a partire dalla 38esima settimana	95
1ª FASE. Prodromi del travaglio o fase latente	96
Rottura delle membrane	98
Quando vado in ospedale?	99
IL PARERE DELL'ESPERTO	
- DUBBI E INCERTEZZE NEL TRAVAGLIO	100
2ª FASE. Travaglio o fase dilatante	101
LA ZIA IGNAZIA DICE CHE...	103
BEN-ESSERE - Gli aiuti naturali	104
Che cosa fare durante le contrazioni	106
Che cosa fare tra una contrazione e l'altra	109
L'evoluzione dei nostri stati emotivi	110
IL PARERE DELL'ESPERTO - L'EVOLUZIONE	
DEGLI ATTEGGIAMENTI DURANTE IL PARTO	111
3ª FASE. Fase espulsiva	112





IL PARERE DELL'ESPERTO - LA CONSERVAZIONE

DELLE CELLULE STAMINALI 114

4ª FASE. Secondamento 114

Gli oggetti del parto 115

IL DOLORE E LA SUA GESTIONE 117

HO PAURA! 10 CONSIGLI PER CONTENERLA 117

IL PARERE DELL'ESPERTO - CONTENERE E GESTIRE

IL DOLORE DURANTE IL TRAVAGLIO 120

INTERVENTI E PARTI OPERATIVI 121

Il taglio cesareo 121

La manovra di rivolgimento 122

LA ZIA IGNAZIA DICE CHE... 122

Ventosa e Manovra di Kristeller 123

Episiotomia..... 123

L'analgesia epidurale 125

BEN-ESSERE - Massaggio del perineo 125

Induzioni del travaglio di parto e aiuti naturali 126

IL PARERE DELL'ESPERTO - L'EPIDURALE 126

I PRIMI FONDAMENTALI ISTANTI 128

L'ANGOLO DI MONICA - CHE COS'È IL BABY BLUES? 131

5

ALLATTAMENTO e ALLATTAMENTI

COME FUNZIONA L'ALLATTAMENTO? 134

QUALI SONO I POSSIBILI OSTACOLI ALL'ALLATTAMENTO? 137

DEVO PREPARARE IL SENO PER L'ALLATTAMENTO? 137

IL PARERE DELLE MAMME - L'ALLATTAMENTO 139

La nostra esperienza e AVVERTENZE 140

LA ZIA IGNAZIA DICE CHE... 140

Latte e latti artificiali 144

CHE COSA PREPARARE PRIMA DEL PARTO 145

L'ANGOLO DI MONICA - ALLATTAMENTO AL SENO 146

LA ZIA IGNAZIA DICE CHE... 148

