

# Sommario

Introduzione 6

## Il viaggio attraverso la gravidanza

**L'inizio del viaggio 12**  
Concepimento 16  
La salute in gravidanza 26  
Alimentazione ed esercizio fisico 38  
Diritti delle lavoratrici in gravidanza 58

**Il primo trimestre 64**  
Dal concepimento alla 6<sup>a</sup> settimana 68  
Assistenza in gravidanza e durante il parto 84  
Dalla 6<sup>a</sup> alla 10<sup>a</sup> settimana 92  
Dalla 10<sup>a</sup> alla 13<sup>a</sup> settimana 106  
I controlli prenatali 134

**Il secondo trimestre 148**  
Dalla 13<sup>a</sup> alla 17<sup>a</sup> settimana 152  
Dalla 17<sup>a</sup> alla 21<sup>a</sup> settimana 166  
Dalla 21<sup>a</sup> alla 26<sup>a</sup> settimana 180

**Il terzo trimestre 198**  
Dalla 26<sup>a</sup> alla 30<sup>a</sup> settimana 202  
Primi acquisti 224  
Dalla 30<sup>a</sup> alla 35<sup>a</sup> settimana 230  
Indagini specialistiche prenatali 256  
Dalla 35<sup>a</sup> alla 40<sup>a</sup> settimana 260

## Travaglio e parto

**Gli stadi del travaglio 280**  
Primo stadio 282  
Come alleviare il dolore 308  
Secondo e terzo stadio 324

**Assistenza medica specializzata 336**  
Parto prematuro 338  
Parto plurimo 344  
Parto assistito 350  
Parto cesareo 360

## Dopo la nascita

**Il vostro bambino 372**  
Le prime ore dopo il parto 374  
Le prime 6 settimane 382  
Il recupero fisico 384  
Il recupero emotivo 390  
Le prime settimane a casa 394  
L'allattamento del bambino 396  
Assestamenti in famiglia 400  
La visita di controllo a 6 settimane dopo il parto 403

## Problemi e complicanze

Problemi medici preesistenti 408  
Infezioni e patologie 412  
Anomalie fetali 416  
Alcune possibili complicanze 423  
Problemi post-parto 433

Indirizzi utili 437  
Indice analitico 439  
Ringraziamenti 447

