



**PARLIAMONE INSIEME CON LA GINECOLOGA**

**Stefania Piloni** ginecologa all'ospedale San Raffaele - Resnati di Milano

# Un pancione per due

*Doppia gioia, ma anche doppia ansia per le future mamme! Ecco le risposte alle domande più frequenti*



## 1 Nausea, stanchezza & co

Meglio farsene una ragione fin dall'inizio: la gravidanza gemellare può amplificare i disturbi fisiologici di una normale gestazione. Così, dalla nausea alla tensione al seno, dalla spossatezza alla necessità di fare pipì con maggior frequenza, tutto può risultare... raddoppiato. Inoltre, quando si è in attesa di due bambini tutte queste manifestazioni tendono a verificarsi in anticipo rispetto a una gravidanza 'singola' perché l'utero, per motivi fisiologici, si ingrassa prima.

## 2 Qualche chilo extra

Quando si aspettano due gemelli, di chili se ne prendono naturalmente di più. Se l'aumento ideale di peso è di 10-12 chili, con i gemelli si arriva tranquillamente a 16-17. E con una progressione rovesciata rispetto a quella standard: già al 3°-4° mese, infatti, la pancia tende a 'esplodere'. E a 24 settimane si può già aver preso 9 o 10 kg. Ma dalla fine del 7° mese, tutto il peso che si acquista va nella crescita dei piccoli.

Tenere sotto controllo la bilancia non è soltanto una preoccupazione estetica: mettere su troppi chili, infatti, può favorire la comparsa di ipertensione o di diabete gestazionale.

## 3 Traguardo più vicino

Una gravidanza dura in genere 40 settimane, ma nel caso dei gemelli l'obiettivo primario è quello di portare avanti la gestazione fino alla 37<sup>a</sup> - 38<sup>a</sup> settimana se i bambini sono 'ospitati' in due sacche amniotiche alimentate da due placente. Se, invece, i bebè condividono sia sacco amniotico sia placenta (il 5% di tutte le gravidanze gemellari), il traguardo va atteso tra la 32<sup>a</sup> e la 36<sup>a</sup> settimana.

## 4 Parto naturale? Dipende dai casi

Quando mamma e bimbi stanno bene, si può tentare un parto vaginale, eventualmente con l'anestesia epidurale. Di norma, si prende in considerazione la possibilità del parto naturale quando i bambini si presentano entrambi in posizione cefalica e, comunque, quando il secondo gemello non è podalico. È necessario seguire il parto sotto controllo ecografico perché, nel 20% dei casi, il secondo bimbo può cambiare posizione durante la nascita del primo e diventare podalico. La nascita del secondo bebè avviene di solito entro 30 minuti dalla fuoriuscita del primo.

## 5 Quando serve un cesareo

È escluso il parto per via vaginale quando il primo gemello è podalico o i due bambini condividono placenta e sacco amniotico. In questo caso, l'intervento chirurgico viene programmato tra la 36<sup>a</sup> e la 38<sup>a</sup> settimana di gravidanza.

### Prematuri

Uno dei rischi principali delle gravidanze 'doppie' è il parto prematuro. Con i gemelli il travaglio arriva prima rispetto alle gestazioni singole, soprattutto se si tratta del primo parto.