

# SEI INCINTA? COME RICONOSCERE I PRIMI SINTOMI DI GRAVIDANZA

*Pubblicato il 12 Ottobre 2022 di redazione*



Categoria: [SALUTE](#)



Nausea, dolori al seno e debolezza sono tra i primi sintomi, ma ci si può confondere con i segnali che precedono l'arrivo del ciclo mestruale

ROMA – “**Non è che magari sono incinta?**” Nella vita delle donne, a volte, questo dubbio fa capolino e allora la prima reazione è **andare a caccia dei 'segnali'** che potrebbero aiutarci a capire se ci si trova di fronte ad un inizio di gravidanza, che sia desiderata o meno. Ma come riconoscere i sintomi dei primissimi giorni di gravidanza? **Nausea, dolori al seno e debolezza** sono molto simili ai segnali di arrivo del ciclo mestruale, e molto spesso le donne tendono a confondere le due cose. Ma osservando il cambiamento del proprio corpo è possibile interpretarli correttamente, anche se **l'unica risposta certa può arrivare da un test di gravidanza** e poi dalla visita con un medico ginecologo.

Vediamo nel dettaglio tutti i sintomi:

- **Amenorrea** (assenza di mestruazioni): è il primo sintomo evidente di possibile gravidanza, soprattutto se il ciclo mestruale è regolare. Tuttavia, i cicli mestruali hanno una durata variabile nelle donne, e fino a 10 giorni di ritardo dal giorno in cui è atteso il ciclo, non c'è bisogno di allarmarsi. Il ritardo del ciclo mestruale può essere dovuto anche ad eventi diversi dalla gravidanza, come il cambiamento del proprio stile di vita, un periodo di forte stress o una perdita di peso. L'amenorrea, quindi, non può essere considerata, da sola, come sintomo certo di gravidanza
- **Perdite da impianto**: nella fase iniziale della gravidanza, si possono osservare piccole perdite di sangue (spotting). Si verificano nelle settimane successive al concepimento, quando avviene l'impianto dell'embrione nell'utero, e in questo caso prendono il nome di 'perdite da impianto'. L'impianto intrauterino, proprio in questa fase, può provocare anche dolori simili alle mestruazioni. Tuttavia, queste perdite si distinguono facilmente da un ciclo mestruale, perché sono molto più leggere rispetto ad un flusso regolare, e si interrompono quasi subito.
- **Alterazione del seno**: tra i primi segnali di una possibile gravidanza c'è l'aumento del volume del seno, che diventa anche più dolente e sensibile. Sotto la spinta ormonale, infatti, sin dalle prime settimane di gravidanza il seno appare più teso con lo scopo di preparare le ghiandole mammarie all'allattamento. Ma anche questo sintomo fa parte della sindrome premestruale. In caso di ciclo mestruale, però, dopo pochi giorni il seno torna ad essere morbido e meno dolente. Un'altra differenza riguarda le areole dei capezzoli: con una gravidanza in arrivo assumono un colore più scuro, mentre in caso di ciclo mestruale, non si scuriscono.
- **Nausea**: è il sintomo tipico delle donne in gravidanza, soprattutto nel primo trimestre. Può manifestarsi in qualunque momento della giornata (anche se è chiamata 'nausea mattutina') e,

se persistente, può indurre anche al vomito. Spesso è accompagnata anche da alterazioni nella percezione di odori e sapori: può capitare di avvertire repulsione per cibi e bevande che si consumano normalmente, o il contrario. A differenza degli altri sintomi, la nausea non compare con il ciclo mestruale, anche se ad alcune donne può capitare di avvertire mal di stomaco e malessere gastrointestinale. Il desiderio di assumere zuccheri, invece, è tipico solamente del ciclo mestruale, mentre le donne in gravidanza possono sviluppare voglie per determinati cibi.

- **Stimolo a fare pipì:** durante la gravidanza, l'utero inizia ad espandersi e a modificare la sua posizione, esercitando una pressione sulla vescica (in particolare nell'ultimo periodo di gravidanza). Anche questo sintomo, non si verifica nella fase premestruale, ma è tipico della gravidanza.
- **Crampi addominali:** sono i dolori al basso ventre che possono comparire sia in caso di gravidanza che nella sindrome premestruale. In quest'ultimo caso, sono più forti e circoscritti ai primi due o tre giorni. Sono meno frequenti, e più deboli, in caso di gravidanza
- **Stanchezza e sonnolenza:** in gravidanza il progesterone rallenta tutte le attività del corpo per concentrare tutte le energie sulla vita che si sta formando. Soprattutto durante il primo trimestre, le donne soffrono quindi di stanchezza, sonnolenza e spossatezza, causata anche dalla vasodilatazione (la dilatazione dei vasi sanguigni che favorisce l'afflusso di sangue all'utero e alla placenta). La spossatezza può comparire anche nella sindrome premestruale ma in maniera molto più lieve rispetto alla gravidanza.
- **Sbalzi di umore:** altra caratteristica tipica della gravidanza, soprattutto nelle fasi iniziali, sono gli sbalzi di umore. Le modificazioni ormonali portano a un aumento della sensibilità emotiva: entusiasmo e felicità si alternano a malumore e inclinazione al pianto. Gli sbalzi umorali sono tipici anche della fase premestruale, quindi in questo caso il solo modo per comprendere se si è di fronte ad una gravidanza o meno, è effettuare il test specifico.

La maggior parte di questi sintomi, come abbiamo spiegato, può essere ricondotto sia ad un inizio di gravidanza, che a una fase premestruale. **Le differenze nella sintomatologia sono davvero minime**, anche perché questi segnali sono soggettivi, e possono cambiare molto da donna a donna. Quindi, se si ha il sospetto di essere incinta, l'unico strumento per capirlo realmente è eseguire un test di gravidanza.

fonte Agenzia DIRE e l'indirizzo [www.dire.it](http://www.dire.it) Chiara Adinolfi

