

A bright yellow starburst graphic with multiple points, resembling a speech bubble or a burst of energy. It is centered on the page.

**SIAMO
INCINTI!**



SIAMO INCINTI!

Manuale di Gravidanza per i Neopapà

Tutto Quello che Devi Sapere
per la Futura Mamma e il Tuo Bambino

ADRIAN KULP

Prefazione di Heather B. Armstrong
creatrice di *dooce*®

Illustrazioni di Jeremy Nguyen



Traduzione di
WE'RE PREGNANT! The First-Time Dad's Pregnancy Handbook

Copyright © 2018 by Adrian Kulp

Illustrations © by Jeremy Nguyen, 2018

First published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

Opera coperta dal diritto d'autore – Tutti i diritti sono riservati

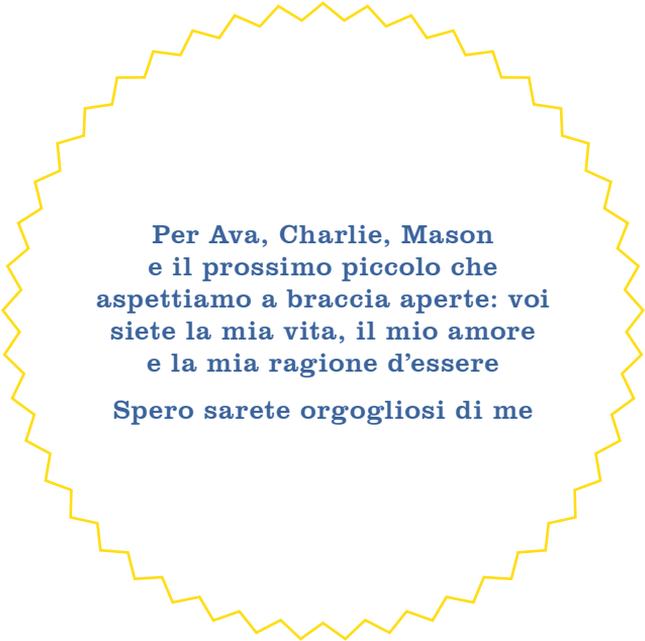
Questo testo contiene materiale, testi ed immagini, coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, distribuito, trasferito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, venduto, prestato a terzi, in tutto o in parte, o utilizzato in alcun altro modo o altrimenti diffuso, se non previa espressa autorizzazione dell'editore. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata del presente testo, così come l'alterazione delle informazioni elettroniche, costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla L. 633/1941 e ss.mm.

AVVERTENZA

Limitazione di responsabilità/esclusione di garanzia: l'Editore e l'Autore non forniscono alcuna garanzia relativamente all'accuratezza o alla esaustività del contenuto di quest'Opera e declinano specificamente tutte le garanzie, incluse, senza limitazione, le garanzie di idoneità per uno scopo particolare. Nessuna garanzia può essere creata o estesa da vendite o materiali promozionali. I consigli e le strategie qui contenuti potrebbero non essere adatti a tutte le situazioni. Quest'Opera viene venduta con la premessa che l'Editore non è tenuto a fornire consulenza o servizi medici, legali o di altro tipo. Se è necessaria un'assistenza professionale, si dovrebbe ricorrere ai servizi di professionisti competenti. Né l'Editore né l'Autore saranno responsabili per danni derivanti da quest'Opera. Il fatto che un individuo, un'organizzazione o un sito Web sia menzionato in quest'Opera sotto forma di citazione e/o potenziale fonte di ulteriori informazioni non implica che l'Autore o l'Editore avallino le informazioni che l'individuo, l'organizzazione o il sito Web possono fornire o qualsivoglia raccomandazione possano fare. Inoltre, i lettori dovrebbero essere consapevoli del fatto che i siti Internet elencati in quest'Opera potrebbero essere cambiati o scomparsi tra il momento in cui quest'Opera è stata scritta e il momento in cui viene letta.

ISBN 978-88-299-3434-8

Copyright © 2023, by Piccin Nuova Libreria S.p.A., Padova
www.piccin.it



**Per Ava, Charlie, Mason
e il prossimo piccolo che
aspettiamo a braccia aperte: voi
siete la mia vita, il mio amore
e la mia ragione d'essere
Spero sarete orgogliosi di me**

Indice Generale

Prefazione x
Così Stai per Diventare Papà... 1

PRIMA PARTE

IL PRIMO TRIMESTRE 15

CAPITOLO UNO

Il Primo Mese 19

Prima Settimana: Prepararsi per la Gravidanza 22
Seconda Settimana: Ovulazione e Fecondazione 25
Terza Settimana: Concepimento 28
Quarta Settimana: L'Impianto e lo Sviluppo Embrionale 30

CAPITOLO DUE

Il Secondo Mese 35

Quinta Settimana: Il Tubo Neurale 38
Sesta Settimana: Il Tuo Bambino Ora Ha un Volto 41
Settima Settimana: Mani e Piedi 45
Ottava Settimana: Dita delle Mani e dei Piedi 48

CAPITOLO TRE

Il Terzo Mese 53

Nona Settimana: Inizia a Sembrare una Persona 56
Decima Settimana: Finalmente un Feto 58
Undicesima Settimana: Denti e Ossa 61
Dodicesima Settimana: Riflessi 64
Tredicesima Settimana: Il Trimestre È Finito 67

SECONDA PARTE**IL SECONDO TRIMESTRE 73****CAPITOLO QUATTRO****Il Quarto Mese 77**

Quattordicesima Settimana: Fare le Facce 80

Quindicesima Settimana: Il Bambino Può Respirare 83

Sedicesima Settimana: Prepararsi per una Supercrescita 87

Diciassettesima Settimana: Un Po' di Grasso Ci Vuole 92

CAPITOLO CINQUE**Il Quinto Mese 95**

Diciottesima Settimana: Maschio o Femmina? 98

Diciannovesima Settimana: Sviluppo Sensoriale 101

Ventesima Settimana: A Metà Strada 103

Ventunesima Settimana: Lotta Kung Fu 105

Ventiduesima Settimana: Un Bambino Piccolo Piccolo 107

CAPITOLO SEI**Il Sesto Mese 111**

Ventitreesima Settimana: Aumentare di Peso 114

Ventiquattresima Settimana: Vitalità! 117

Venticinquesima Settimana: Perdere le Rughe 120

Ventiseiesima Settimana: I Testicoli Stanno Scendendo 122

Ventisettesima Settimana: La Fine del Secondo Trimestre 124

TERZA PARTE**IL TERZO TRIMESTRE 129****CAPITOLO SETTE****Il Settimo Mese 133**

Ventottesima Settimana: Un Salto nella Vitalità 136

Ventinovesima Settimana: Sorridere dall'Interno 139

Trentesima Settimana: Il Tuo Piccolo Cavolo 142

Trentunesima Settimana: Girare la Testa 145

CAPITOLO OTTO**L'Ottavo Mese** 149

Trentaduesima Settimana: Organi Completamente Sviluppati 152

Trentatreesima Settimana: Cranio Flessibile 154

Trentaquattresima Settimana: Vernice Caseosa 157

Trentacinquesima Settimana: Un Grande Traguardo 160

CAPITOLO NOVE**Il Nono Mese** 165

Trentaseiesima Settimana: In Dirittura d'Arrivo 168

Trentasettesima Settimana: Termine Iniziale 170

Trentottesima Settimana: Pronto a Incontrarti 173

Trentanovesima Settimana: Da un Giorno all'Altro 175

Quarantesima Settimana: Finalmente! 177

Settimane da 41 a 42: Ci Sarà Mai un Bambino? 179

QUARTA PARTE**IL "QUARTO TRIMESTRE"** 185**CAPITOLO DIECI****Il Decimo Mese** 189Quarantatreesima Settimana: Molto Sonno per il Bambino,
Meno Per Te 192

Quarantaquattresima Settimana: Crescita 196

Quarantacinquesima Settimana: Conoscervi 200

Quarantaseiesima Settimana: Ginnastica sulla Pancia 203

CAPITOLO UNDICI**L'Undicesimo Mese** 207

Quarantasettesima Settimana: Ciao, Sorriso 210

Quarantottesima Settimana: Introduzione del Biberon 212

Quarantanovesima Settimana: Meno Crisi di Pianto 214

Cinquantesima Settimana: Sono Già Passati Due Mesi? 217

CAPITOLO DODICI**Il Dodicesimo Mese** 221

Cinquantunesima Settimana: Vecchi Professionisti 224

Cinquantaduesima Settimana: Doppia Cifra: 10 Settimane 227

Cinquantatreesima Settimana: Preferenze 229

Cinquantaquattresima Settimana: I Primi Tre Mesi 231

Conclusione 237

Glossario 238

Risorse in Lingua Inglese 243

Bibliografia 244

Prefazione

Scoprire che stai per diventare genitore per la prima volta è allo stesso tempo un'esperienza angosciante e una grandissima opportunità di crescita come essere umano. Io ho due figlie. Il mio marito di allora ed io avevamo pianificato assieme entrambe le gravidanze, ma il nostro approccio durante quei nove mesi era in qualche modo diverso. Mentre io divoravo ogni libro sulla gravidanza e sul primo anno, lui era meno affascinato e confidava che avrebbe svolto il suo ruolo in modo più pratico. Gli uomini che sono veramente interessati a diventare partner e padri affidabili dovrebbero impegnarsi fin dall'inizio per il benessere della loro famiglia. Quando vedi quelle due linee sul test di gravidanza, ciò che è importante per la tua partner dovrebbe essere altrettanto importante per te.

Anche se le donne continuano a infrangere le barriere invisibili di discriminazione tra i sessi, il cosiddetto soffitto di cristallo, ricoprendo posizioni di CEO di alto profilo e candidandosi alla presidenza del mondo libero, resta innegabile che ci si aspetta ancora che siano le donne ad occuparsi per la maggior parte del tempo dell'assistenza dei figli. Il più delle volte, sia che stiano a casa o abbiano un lavoro anche più impegnativo dei mariti, sono le madri che alla fine si assumeranno la maggior parte delle responsabilità relative ai figli. Nel mio caso, questo squilibrio mi è costato un pesante tributo, sia fisico che mentale. A pagarne le conseguenze è stato anche il mio matrimonio. Poco dopo la nascita della mia prima figlia, mi sono ritrovata profondamente sola – con la bambina, con i miei pensieri, con il compito fisico di prendermi cura di lei e di ogni sua esigenza – e presto ho ceduto ad attacchi di panico paralizzanti. Chiamavo spesso mio marito al lavoro e lo supplicavo di tornare a casa. A volte lo chiamavo solo per sentire la voce di un altro adulto. I miei attacchi di panico divennero così gravi che quando mia figlia aveva sei mesi, mi feci ricoverare in ospedale. Avrei dato qualsiasi cosa per sentirmi meno sola.

Le donne si sentono in dovere di riuscire a far tutto, ma se non altro, il messaggio clamoroso dell'enorme crescita di contatti del mio

sito web *dooce*[®] è che le mamme hanno bisogno di supporto fisico, emotivo e psicologico. Anche se entrambi i genitori cercano di darsi da fare per sistemare i vari problemi strada facendo, il più delle volte quella strada è più solitaria per la madre, anche se c'è un padre nel quadro familiare. E, nonostante le radicate abitudini, i retaggi culturali o le tradizioni che prosperano su questo squilibrio, le madri non dovrebbero sopportare la maggior parte dello stress e sfinirsi per gestire gli innumerevoli dettagli che far crescere dei bambini comporta. Le madri non dovrebbero sentirsi in dovere di giustificarsi se hanno bisogno che i loro partner stiano accanto a loro, in trincea.

Adrian Kulp si rese conto della sua responsabilità come padre e come partner all'inizio della prima gravidanza di sua moglie. In questo manuale Adrian condivide le lezioni salvavita che lo hanno aiutato a crescere e fornisce una guida su misura per i papà alle prime armi. Offre il giusto equilibrio di informazioni cliniche e modi pratici per sostenere le mamme in attesa, rivolgendosi a uomini che presto diventeranno padri. Scrivendo e insegnando da padre alle prime armi, un tempo sprovvisto e maldestro, Adrian capisce chiaramente le sfide che ci attendono e fa sua la missione di far sì che i padri alle prime armi inizino a maturare, a prestare attenzione e, cosa più importante, a capire cosa significhi fornire supporto.

Come manuale pratico, questo libro è semplice e offre piccole e memorabili perle di saggezza. Si concentra sui traguardi settimanali della gravidanza in modo che il padre possa rimanere al passo con la madre e con gli sviluppi del feto per tutti i nove mesi e il cosiddetto "quarto trimestre". Questo libro offre anche elenchi settimanali di cose da fare che affrontano le esigenze specifiche della madre. Fidanzati, mariti, partner e persino papà esperti, che potrebbero aver bisogno di una rinfrescata, trarranno beneficio da questa lettura, imparando a comunicare meglio, diventando proattivi e aumentando il loro livello di empatia per la futura mamma.

Heather B. Armstrong
creatrice di *dooce*[®]

