



COME PIANIFICARE E PREPARARSI PER UNA SANA GRAVIDANZA

Devo consultare il medico prima di decidere di affrontare una gravidanza?

Sì. È molto importante consultare un medico per un "check-up pre-gravidanza". Il medico ti farà delle domande che potranno aiutarti ad avere una gravidanza il più sana possibile. Dovrai decidere insieme a lui quali accorgimenti adottare. Tra questi:

- verificare quali farmaci o medicinali a base di erbe vengono assunti al momento, e decidere se è opportuno sospenderli
- discutere delle vaccinazioni fatte in passato e/o a quali sarebbe opportuno sottoporsi
- iniziare ad assumere un prodotto multivitaminico contenente acido folico
- sapere quali sono gli alimenti da evitare e quali quelli consigliati
- cercare di raggiungere un peso corporeo ideale
- smettere di fumare, di bere alcolici o di assumere droghe
- discutere della presenza di sostanze nocive, a casa o al lavoro, che potrebbero mettere a rischio la gravidanza
- comprendere i rischi per te e per il tuo bambino nel caso in cui:
 - si manifesti una malattia
 - vi siano malattie ricorrenti nella tua famiglia o in quella del tuo partner
 - tu o il tuo partner abbiate una malattia sessualmente trasmessa

Ognuno di questi aspetti è illustrato in dettaglio nei paragrafi successivi.

Domandare se i farmaci che stai prendendo sono sicuri

Se si assumono medicine, integratori o farmaci a base di erbe, è necessario comunicarlo al medico per sapere se è sicuro continuare durante la gravidanza o nel periodo immediatamente precedente. Alcuni farmaci richiedono molto tempo per essere eliminati completamente dal corpo; pertanto, quando sia possibile, è importante pianificare in anticipo l'interruzione. In alcuni casi il medico può consigliarti dei farmaci differenti, più sicuri per il bambino, e potrà dirti come fare qualora tu dovessi sospendere improvvisamente e in modo definitivo farmaci che dovrebbero essere ridotti gradualmente. Questi aspetti sono molto importanti, soprattutto per le donne in trattamento per epilessia, ipertensione, lupus o artrite reumatoide.



Domandare se sono necessarie ulteriori vaccinazioni

Le donne che desiderano avere una gravidanza dovrebbero assicurarsi di avere ricevuto le vaccinazioni necessarie. Queste comprendono le vaccinazioni contro morbillo, parotite, rosolia, tetano, difterite, poliomielite, varicella e, possibilmente, epatite. Inoltre, ogni anno dovrebbe essere ripetuta la vaccinazione antinfluenzale. Molte donne sono state vaccinate in età infantile: tuttavia prima di una gravidanza, per la sicurezza personale e del bambino, è importante controllare che tutte le vaccinazioni raccomandate siano state effettuate. In linea generale, le vaccinazioni vanno programmate in anticipo perché alcuni vaccini non possono essere somministrati in gravidanza o nei mesi immediatamente precedenti.



Iniziare a prendere un integratore multivitaminico

Se si decide di programmare una gravidanza, è necessario assumere un integratore multivitaminico, contenente almeno 400 microgrammi di acido folico al giorno, per prevenire difetti di formazione del bambino. È importante iniziare almeno un mese prima; cominciare quando si scopre la gravidanza può essere tardi, perché sono già formate parti del corpo del bambino che richiedono acido folico e altre vitamine per il loro sviluppo. Non si deve tuttavia esagerare con l'assunzione di vitamine, in particolare la vitamina A. Consultare sempre il medico prima di decidere: lui consiglierà il dosaggio più sicuro per te e per il tuo bambino.



Controllare la dieta

Alcuni cibi non sono sicuri per la donna in gravidanza o che stia cercando di rimanere incinta. È bene evitare carne cruda o poco cotta; alcuni tipi di pesce, come il pesce spada o lo sgombrò, perché potrebbero essere contaminati da elevate concentrazioni di mercurio; inoltre, è bene limitare il quantitativo di caffeina cercando di non superare 1 o 2 tazze di caffè, tè o Coca Cola al giorno. La tua dieta deve essere ricca di cereali integrali, di frutta e verdura; questi alimenti, in particolare, devono essere lavati sempre molto bene prima di essere consumati.



Raggiungere il peso ideale

Le donne che pesano troppo o troppo poco possono avere dei problemi ad iniziare o a portare a termine una gravidanza. Per tale motivo, ogni donna dovrebbe raggiungere il peso ideale prima di restare incinta.

Smettere di fumare, di bere alcolici o di assumere droghe

Se si fuma, si bevono alcolici o si assumono droghe è importante smettere. In gravidanza anche piccole quantità di queste sostanze potrebbero danneggiare il bambino. Non è sufficiente interrompere appena si scopre la gravidanza; a questo punto il bambino ha già iniziato a formarsi e potrebbe aver già subito dei danni!

Qualora tu avessi bisogno di aiuto per smettere, rivolgiti al tuo medico; sappi che esistono metodi efficaci che possono aiutarti.

E', inoltre, importante che anche il tuo partner limiti il quantitativo di alcolici, smetta di fumare o di fare uso di droghe.



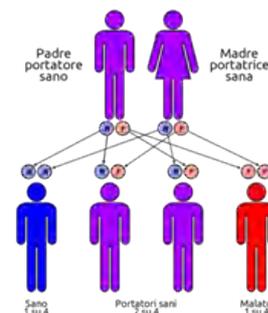
Controllare che in casa o al lavoro non ci siano sostanze nocive

Spesso nelle case o negli ambienti di lavoro sono presenti prodotti chimici o sostanze tossiche per il feto. E' necessario domandare al medico che cosa fare, soprattutto quando alcune di tali sostanze (polvere di vernici o piombo contenuto in trucioli di legno usato per rivestimenti) non possono essere eliminate.



Domandare al medico quali sono i rischi per te e per il tuo bambino nel caso in cui:

- tu abbia una qualche malattia clinica. Il medico potrà dirti come tenerla sotto controllo durante la gravidanza. Donne che soffrono di diabete, ipertensione arteriosa, asma, malattie della tiroide o epilessia devono essere costantemente seguite dal medico per evitare problemi per sé e per il proprio bambino.
- vi siano malattie ricorrenti nella tua famiglia o in quella del tuo partner. Anche in questo caso è importante consultare il medico, che potrà dirti se è necessaria una consulenza genetica. Attraverso specifici test è, infatti, possibile conoscere quali sono le probabilità che il tuo bambino possa essere affetto dalla stessa patologia e, nel caso ne sia colpito, che cosa è necessario fare. Esempi di malattie genetiche sono la fibrosi cistica e la distrofia muscolare.
- tu abbia una malattia sessualmente trasmessa. Le infezioni trasmesse durante i rapporti sessuali ("malattie sessualmente trasmesse"), possono impedire o rendere difficile una gravidanza. Queste malattie, inoltre, possono contagiare e danneggiare il feto. Nel sospetto di aver una malattia sessualmente trasmessa, compresa l'infezione da HIV, è indispensabile consultare subito il medico.



RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com>

PROGETTO: "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2014.

TRADUZIONE: Giovanna De Filippi

NOTE: Questo documento ha solo valore informativo e non intende sostituire quanto affermato dal medico. Inoltre, come ogni documento, richiede un aggiornamento periodico.