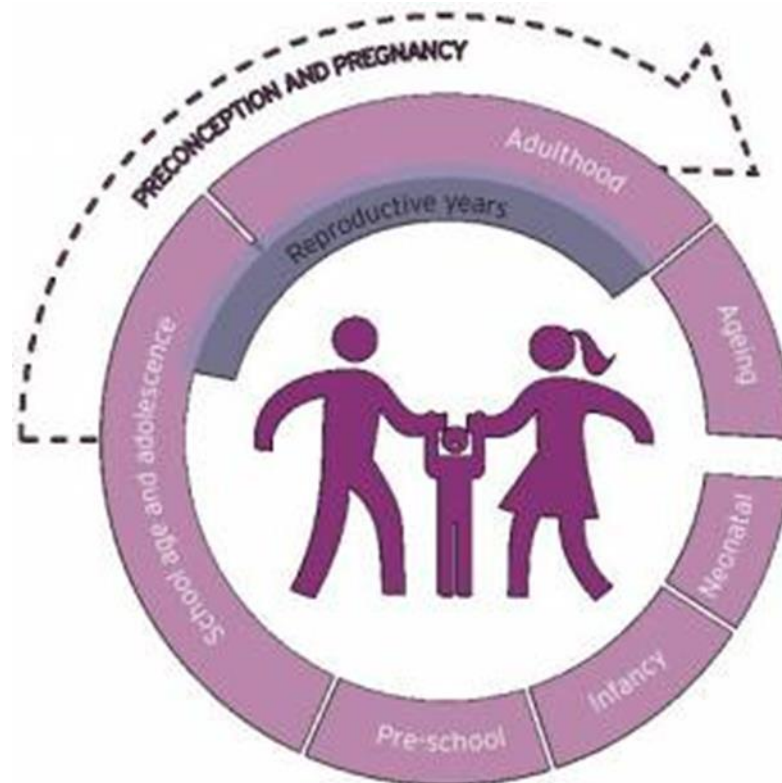


PIANIFICARE UNA SANA GRAVIDANZA E CURE PRENATALI

Incontri di « Promozione della Salute »
SERMIG- Casa del Quartiere-San Salvario

CHE COSA SONO LE CURE PRECONCEZIONALI ?

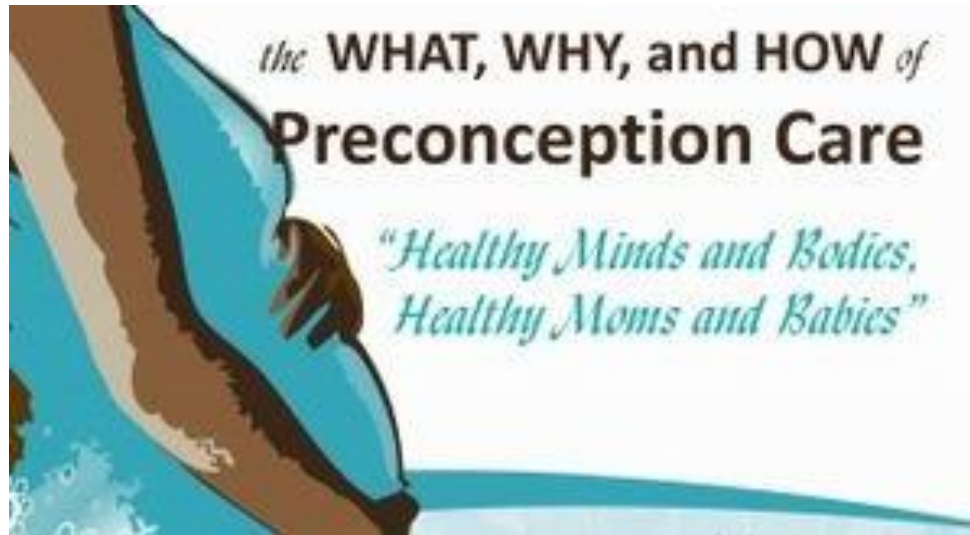


PIANIFICARE UNA SANA GRAVIDANZA



- Che cosa sono le cure preconcezionali
 - sono le cure che la donna riceve prima del concepimento
- Che cosa sono le cure prenatali
 - sono le cure che la donna riceve quando è in gravidanza

PERCHÉ SONO NECESSARIE LE CURE PRECONCEZIONALI



Prevenire/ evitare danni

- Alla madre:
 - diabete, ipertensione, preeclampsia, etc.
- Al bambino:
 - Aborto, parto prematuro, malformazioni, etc

CURE PRECONCEZIONALI

CHE COSA DEVE FARE LA FUTURA MADRE

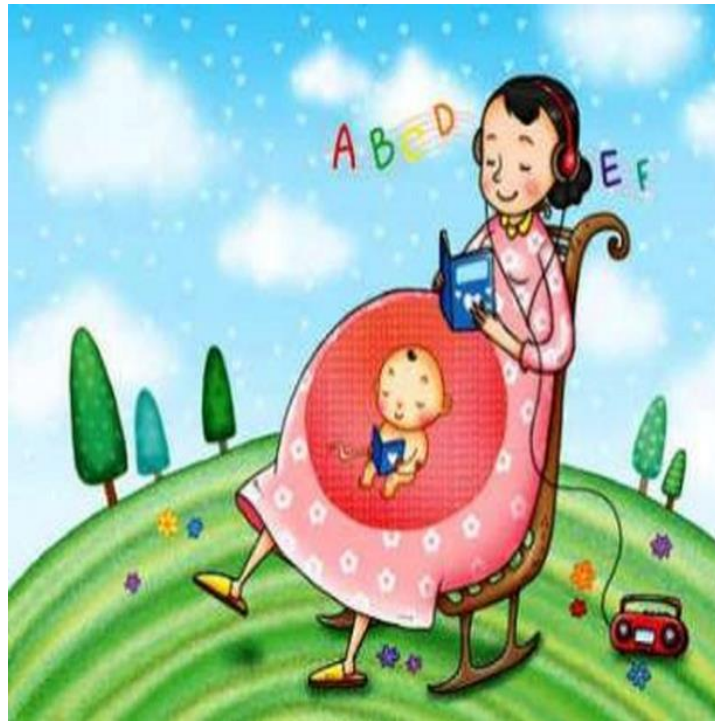
- Chiedere al medico di patologie correlate alla gravidanza
- Approfondire se in famiglia si sono verificate malattie «ereditarie»
- Scegliere una dieta ricca di frutta, verdura e cereali, ridurre il consumo di bevande zuccherate, di carni rosse e di grassi animali, sostituire parte delle proteine animali con quelle vegetali
- Assumere acido folico: 0,4 mg al giorno nei 3 mesi precedenti il concepimento e nei primi 3 mesi di gravidanza
- Evitare fumo, alcol, droghe
- Evitare condizioni di stress



TEST DA EFFETTUARE PRIMA DELLA GRAVIDANZA

- Ricerca di anticorpi per la *Rosolia*
 - La malattia in gravidanza provoca gravi danni nel bambino
- Test per *Malattie Sessualmente Trasmesse*
 - HIV, sifilide, Chlamydia, gonorrea
- *Test genetici* se nei genitori sono presenti malattie «ereditarie»
 - Fibrosi cistica, anemia drepanocitica, etc
- Altre indagini
 - Dipendono dal personale rischio della donna

CHE COSA FARE PER AVERE UNA GRAVIDANZA IN SALUTE ?



LE BUONE PRASSI (1)

- Mantenere il trattamento con *acido folico*



- Evitare il *fumo e il consumo di alcol e droghe*

LE BUONE PRASSI (2)

Evitare l'esposizione a *sostanze tossiche*

- Piombo
- Radiazioni
- Solventi



LE BUONE PRASSI (3)

Dieta sana

- Ricca di frutta, verdura, cereali integrali, prodotti caseari a basso contenuto di grassi
- Evitare cibi crudi, carni poco cotte e formaggi che non siano pastorizzati
- Attenzione a certi pesci.....
- Attenzione a caffè e cioccolata



LE BUONE PRASSI (4)

Regolare attività fisica per mantenere un peso adeguato



Aumento di peso ideale:

- 13-18 kg per donne sottopeso (BMI <18,5)
- 11-16 kg per donne normopeso (BMI tra 18,5 e 24,9)
- 7-11 kg per donne sovrappeso (BMI 25-29,9)
- 5-9 kg per donne obese (BMI > 30)

LE BUONE PRASSI (5)



- Sottoporsi a vaccinazioni per prevenire malattie che potrebbero mettere a rischio la salute della mamma, la gravidanza, il feto ed anche il neonato
- Pertosse
- Influenza
- Altre vaccinazioni... a giudizio del medico

CHE COSA VIENE FATTO DURANTE LE VISITE PRENATALI ?



TEMPI DELLE VISITE PRENATALI

TRIMESTRE	MESE	SETTIMANA
1	0-3	0-17
2	4-6	18-30
3	7-9	31-42

ESAME CLINICO (1)



- *Esame urine* con conferma della gravidanza
- *Esame obiettivo completo*, in particolare
 - Esame pelvico, controllo pressione, peso, statura
- *Ecografia*, a seconda della settimana di gravidanza
- *Calcolo della data del parto*, in base all'ultimo ciclo mestruale e all'esame ecografico

ESAME CLINICO (2)



- Test su sangue
 - emocromo, emogruppo e fattore Rh, Rosolia, Sifilide, HIV, HBV
- Esame urine, per la ricerca di
 - Infezioni, glucosio, albumina
- PAP test, per la ricerca di
 - cancro cervicale o infezione da HPV (Papilloma Virus)
- Test genetici, per la ricerca di anomalie cromosomiche
 - mongolismo, fibrosi cistica, etc.

INDAGINI RACCOMANDATE

- Glicemia dopo *carico di glucosio* (24^a-28^a settimana di gravidanza) per valutare l'eventuale presenza di diabete gestazionale.
- Ricerca di *Streptococco di Gruppo B* (35^a-37^a settimana di gravidanza) da tamponi rettali o vaginali.
- *Ecografia* (18^a- 20^a settimana), per ricercare eventuali alterazioni nel neonato
- *Esame delle urine*, ad ogni visita prenatale, per controllare se vi siano segni di diabete, di infezione urinaria o di preeclampsia.

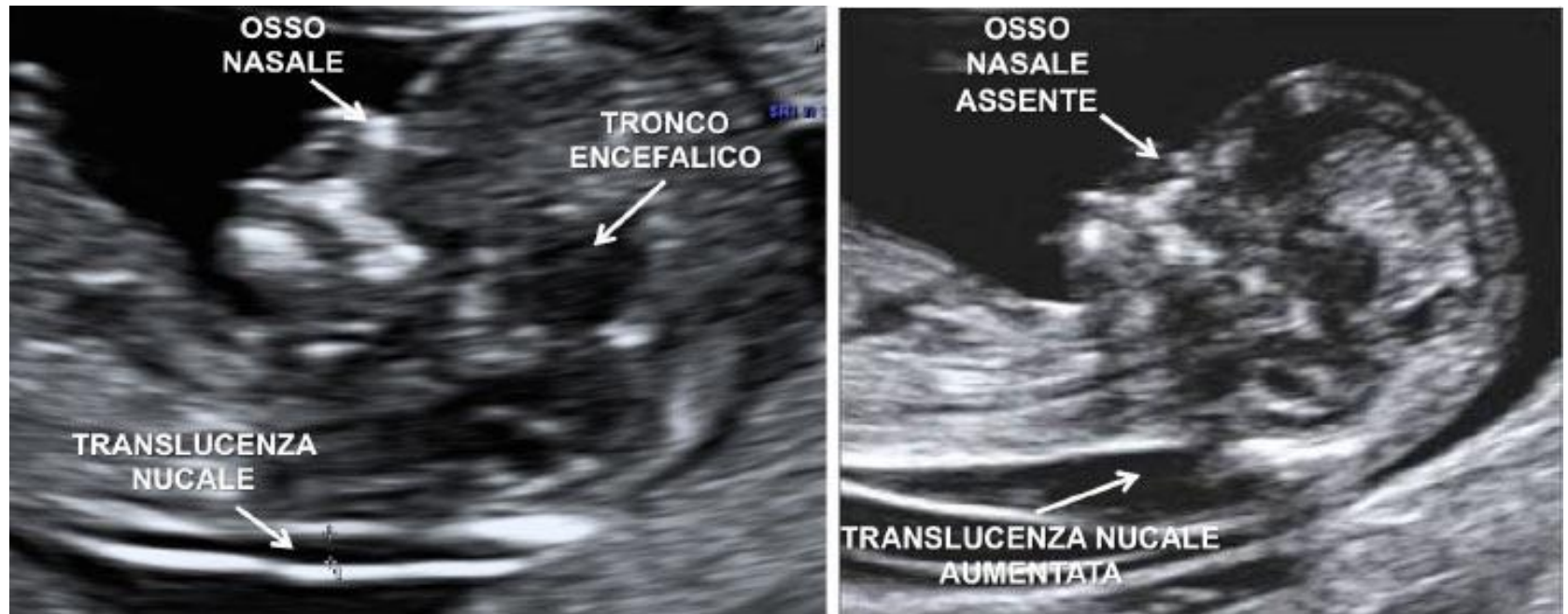
SCREENING PER LA RICERCA DI DIFETTI DEL TUBO NEURALE

Translucenza nucale



SCREENING PER LA RICERCA DI DIFETTI DEL TUBO NEURALE

Translucenza nucale



SCREENING PER LA RICERCA DI DIFETTI DEL TUBO NEURALE E DI ALTRE PATOLOGIE

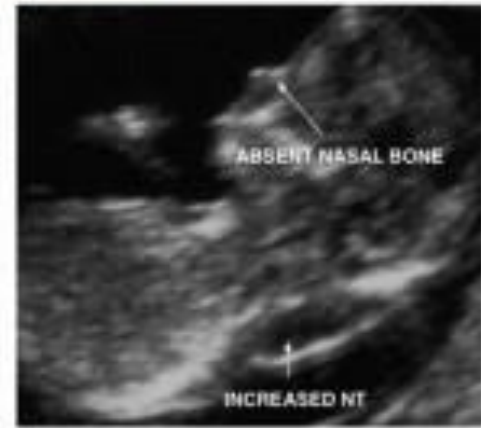
TRI TEST



TRI-TEST

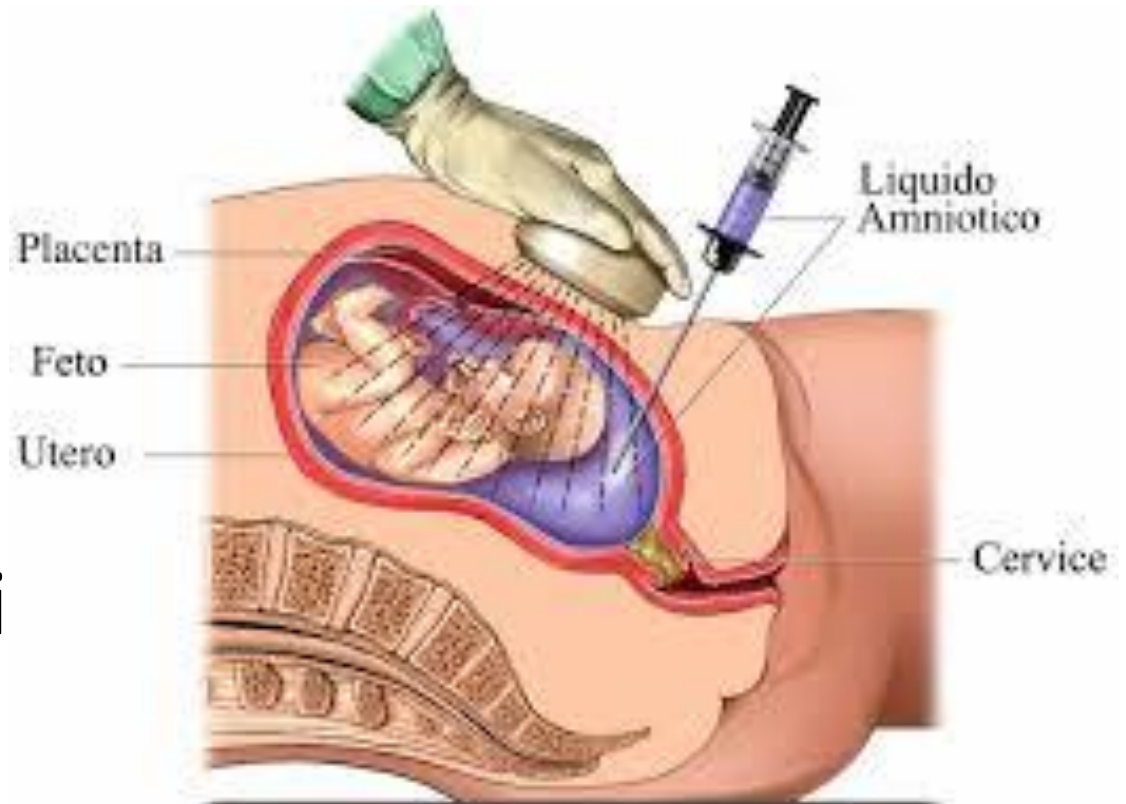


Normale



Sindrome di Down

SCREENING PER LA RICERCA DI DIFETTI DEL TUBO NEURALE E DI ALTRE PATOLOGIE



Amniocentesi

QUALI PROBLEMI PER LA SALUTE POSSONO ESSERVI IN GRAVIDANZA?



ANEMIA DA DEFICIT DI FERRO



DIABETE GESTAZIONALE

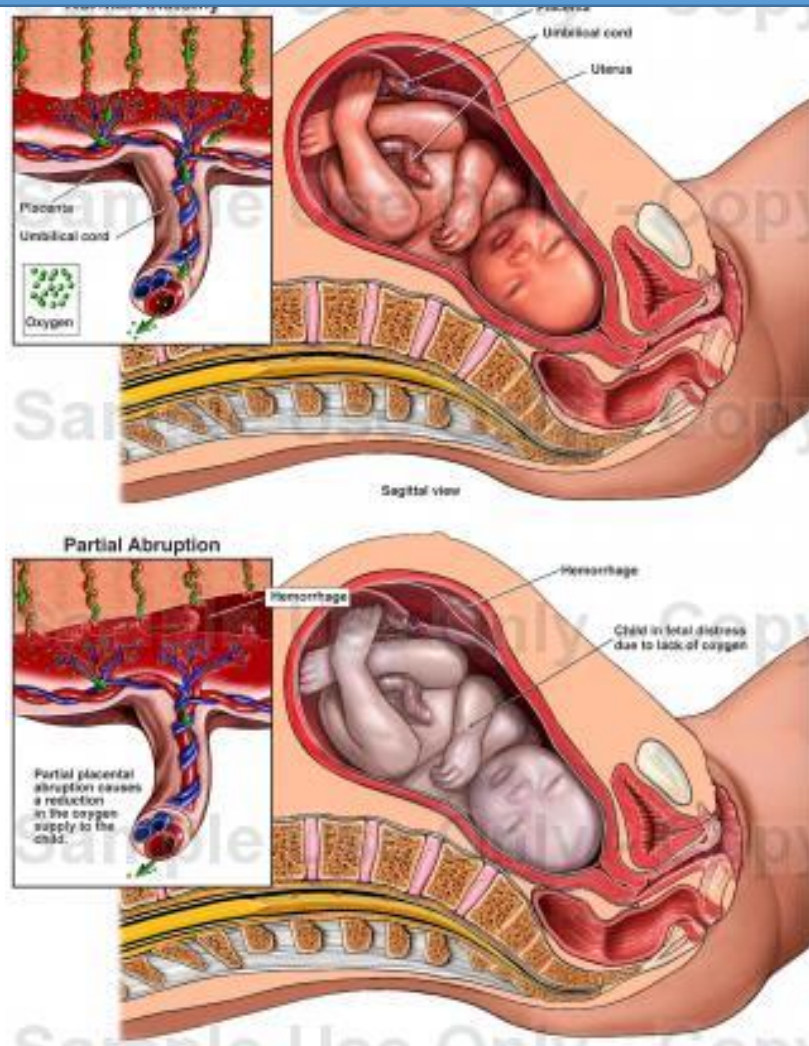


DEPRESSIONE E ANSIETÀ



SOFFERENZA FETALE

DISTACCO PARZIALE DI PLACENTA



INFEZIONI

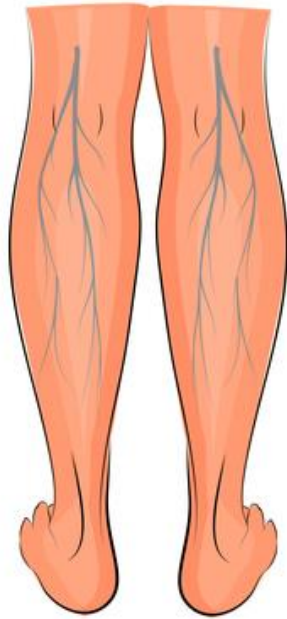


Rosolia Congenita

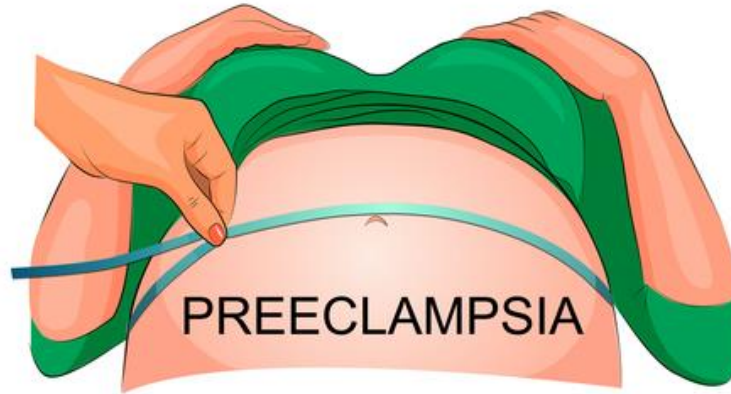
IPERTENSIONE



PREECLAMPSIA



swelling



protein
in the urine



arterial
hypertension

PLACENTA PREVIA



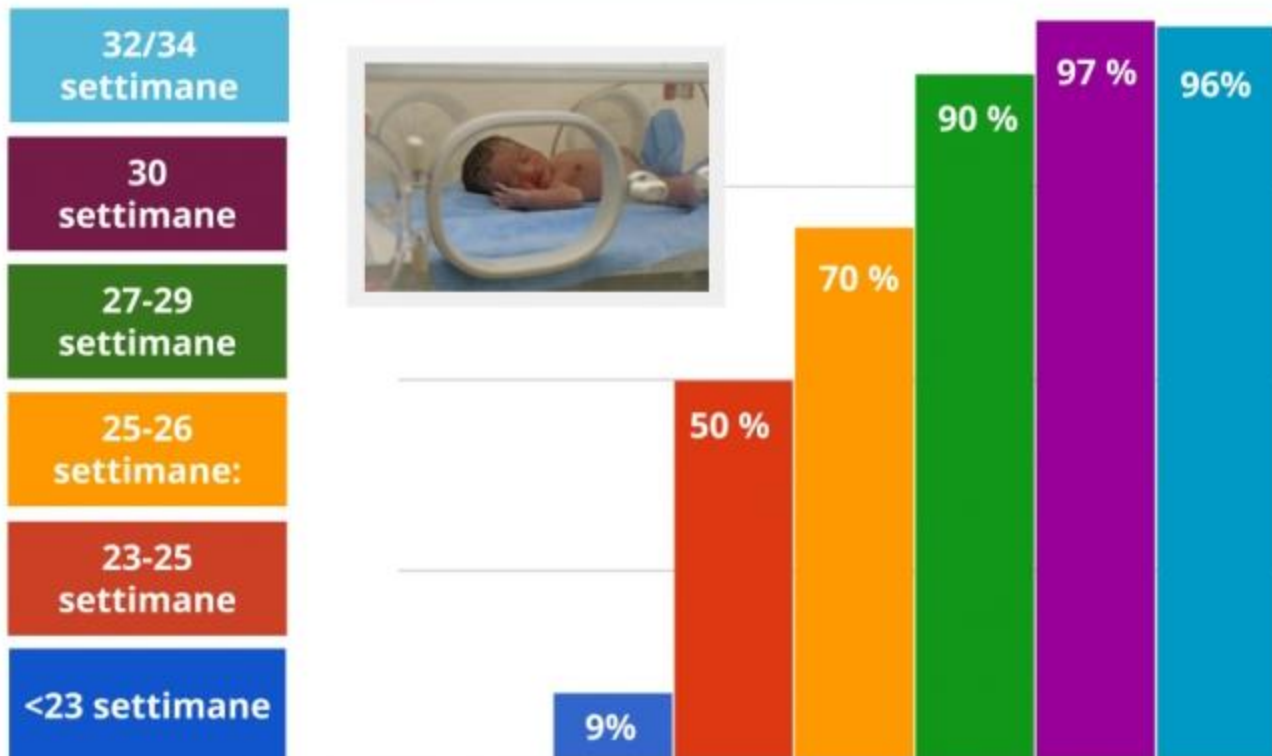
Placenta normale



Placenta previa

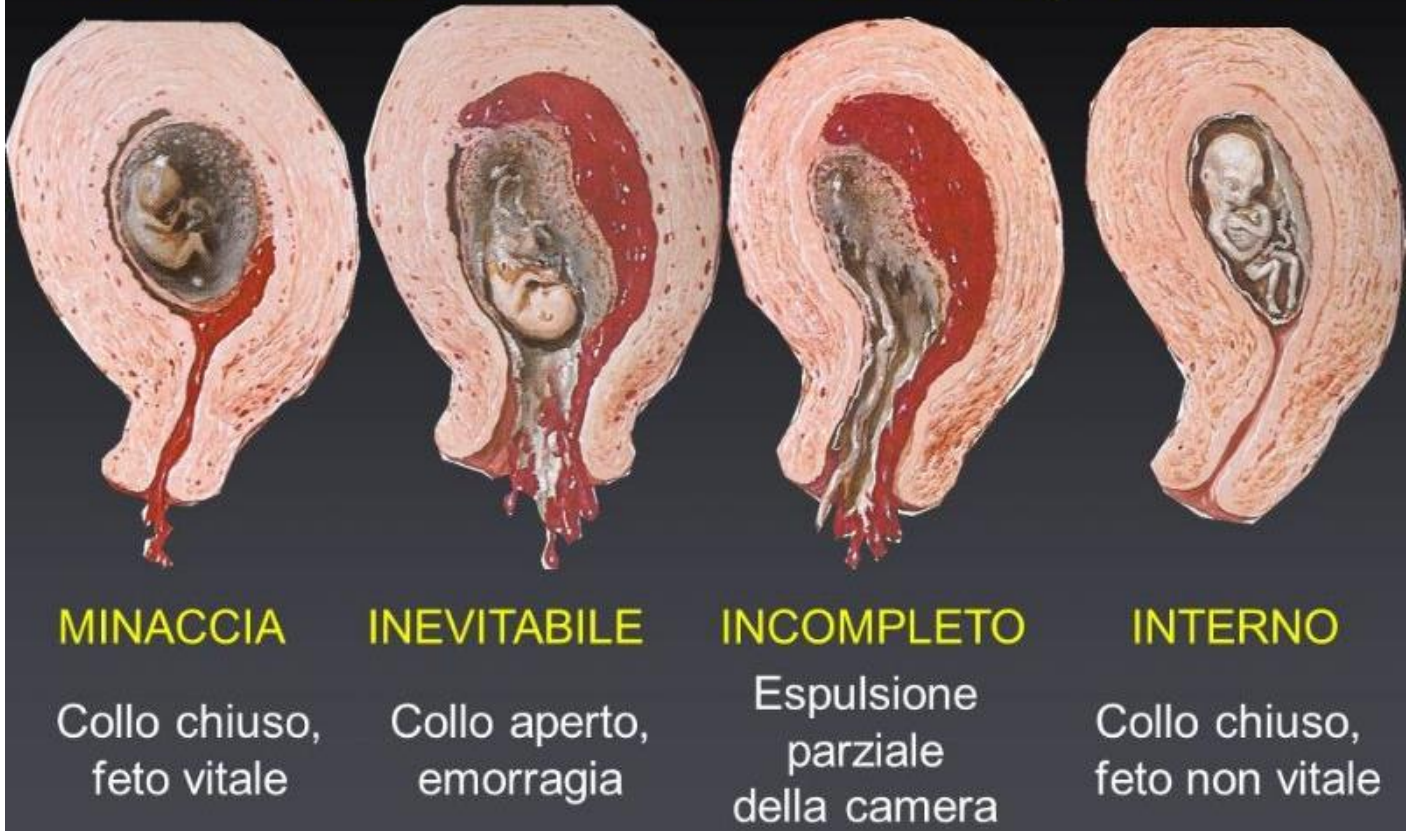
PARTO PRETERMINE

Parto prematuro: % di sopravvivenza del bambino in base della settimana di gravidanza.



ABORTO

Classificazione clinica aborto spontaneo



CONDIZIONI DI «RISCHIO» PER LA GRAVIDANZA (1)



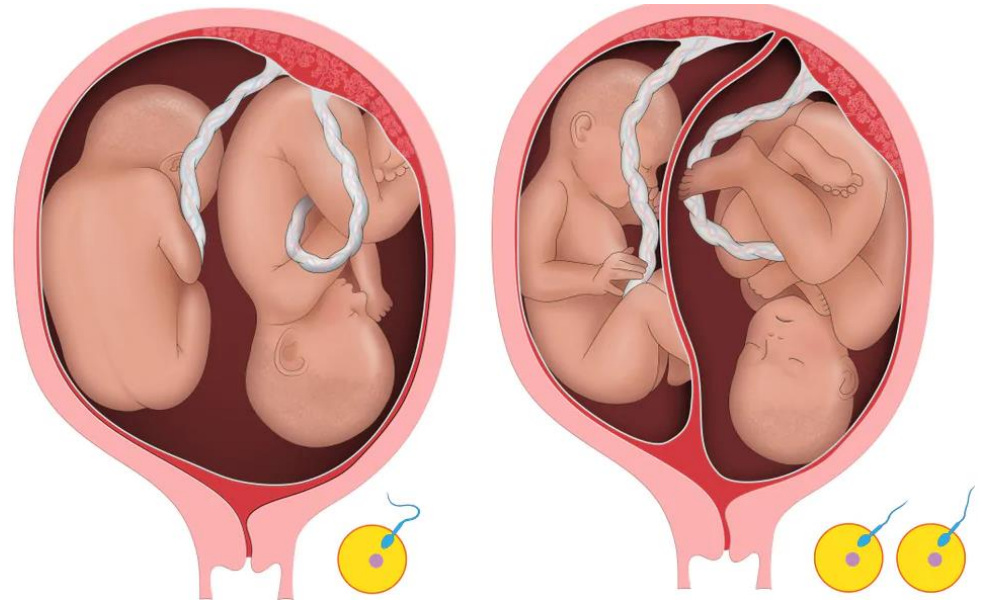
- Sovrappeso e obesità



- Gravidanza in donne anziane o troppo giovani

CONDIZIONI DI «RISCHIO» PER LA GRAVIDANZA (2)

- Precedenti gravidanze problematiche
- Preesistenti condizioni di salute
- Gravidanza gemellare o plurima



CONDIZIONI DI «RISCHIO» PER LA GRAVIDANZA (3)

- *Disturbo Post Traumatico da Stress* conseguente ad eventi dolorosi quali per es. disastri naturali, morte di una persona amata, abusi e stupri
- Può provocare: stati d'ansia, incubi, sensi di colpa, reazioni fisiche a situazioni, persone o cose che ricordano l'evento.





ASPIC ODV Associazione Studio Paziente Immuno Compromesso

Sede c/o Centro SERVIZI Vol.To, Via Giolitti 21, 10123 Torino CF. 97574720013

www.aspiconlus.it +39 3349335992 info@aspiconlus.it

Riferimenti

About Preconception Care and Prenatal Care.

<https://www.nichd.nih.gov/health/topics/preconceptioncare/conditioninfo>