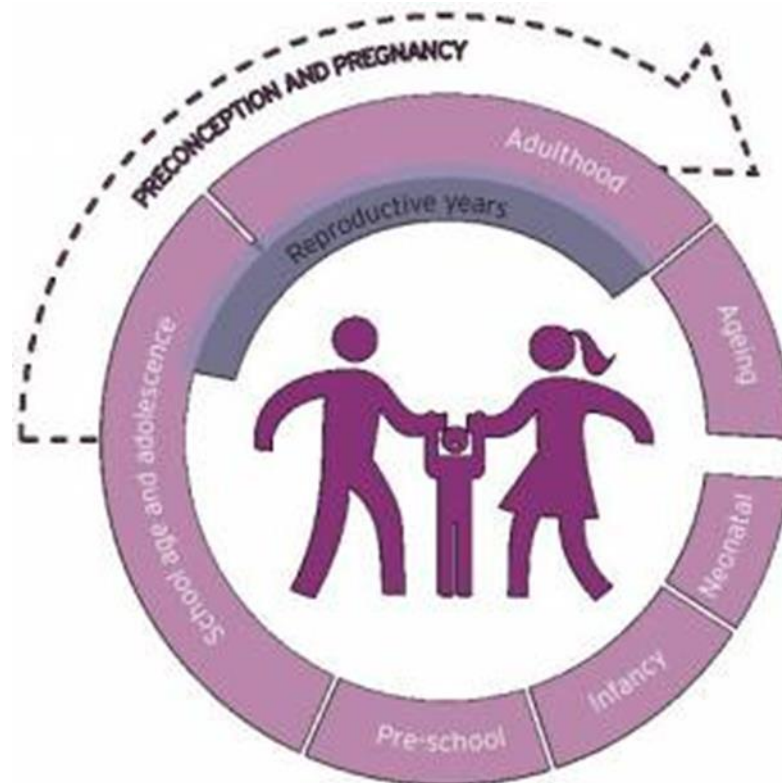


# PIANIFICARE UNA SANA GRAVIDANZA E CURE PRENATALI

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

# CHE COSA SONO LE CURE PRECONCEZIONALI ?

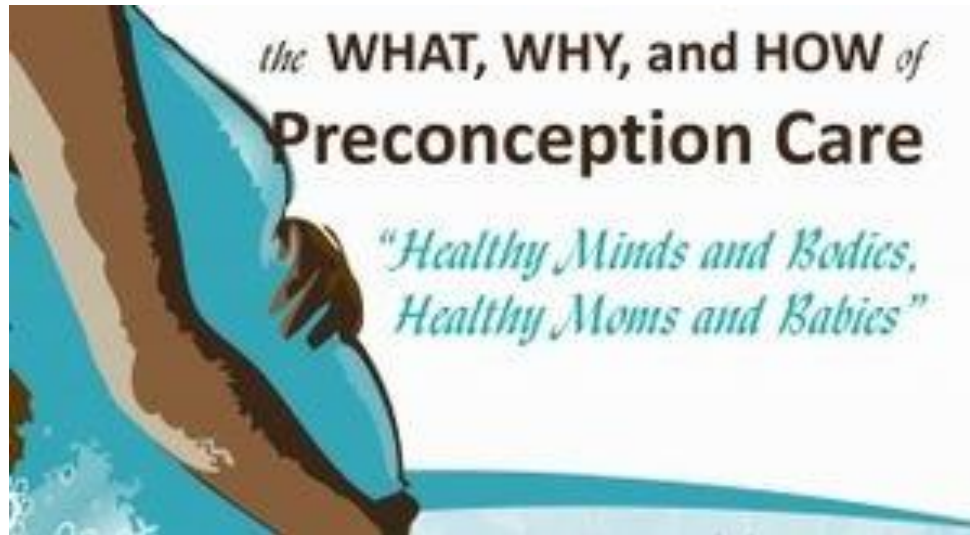


# PIANIFICARE UNA SANA GRAVIDANZA



- 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

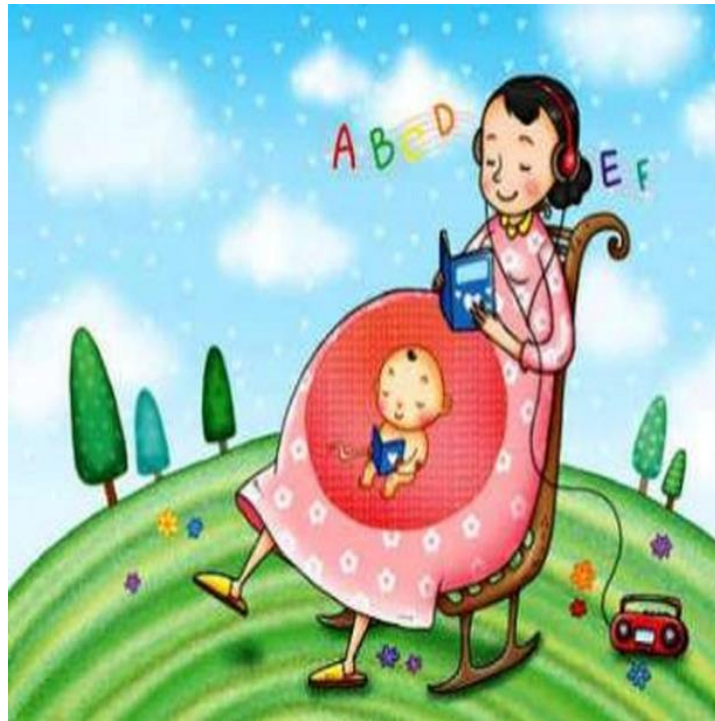
- Chiedere al medico di patologie correlate alla gravidanza
- Approfondire se in famiglia si sono verificate malattie «ereditarie»
- Scegliere una dieta ricca di frutta, verdura e cereali, ridurre il consumo di bevande zuccherate, di carni rosse e di grassi animali, sostituire parte delle proteine animali 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<sup>a</sup>-28<sup>a</sup> settimana di gravidanza) per valutare l'eventuale presenza di diabete gestazionale.
- Ricerca di *Streptococco di Gruppo B* (35<sup>a</sup>-37<sup>a</sup> settimana di gravidanza) da tamponi rettali o vaginali.
- *Ecografia* (18<sup>a</sup>- 20<sup>a</sup> 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.

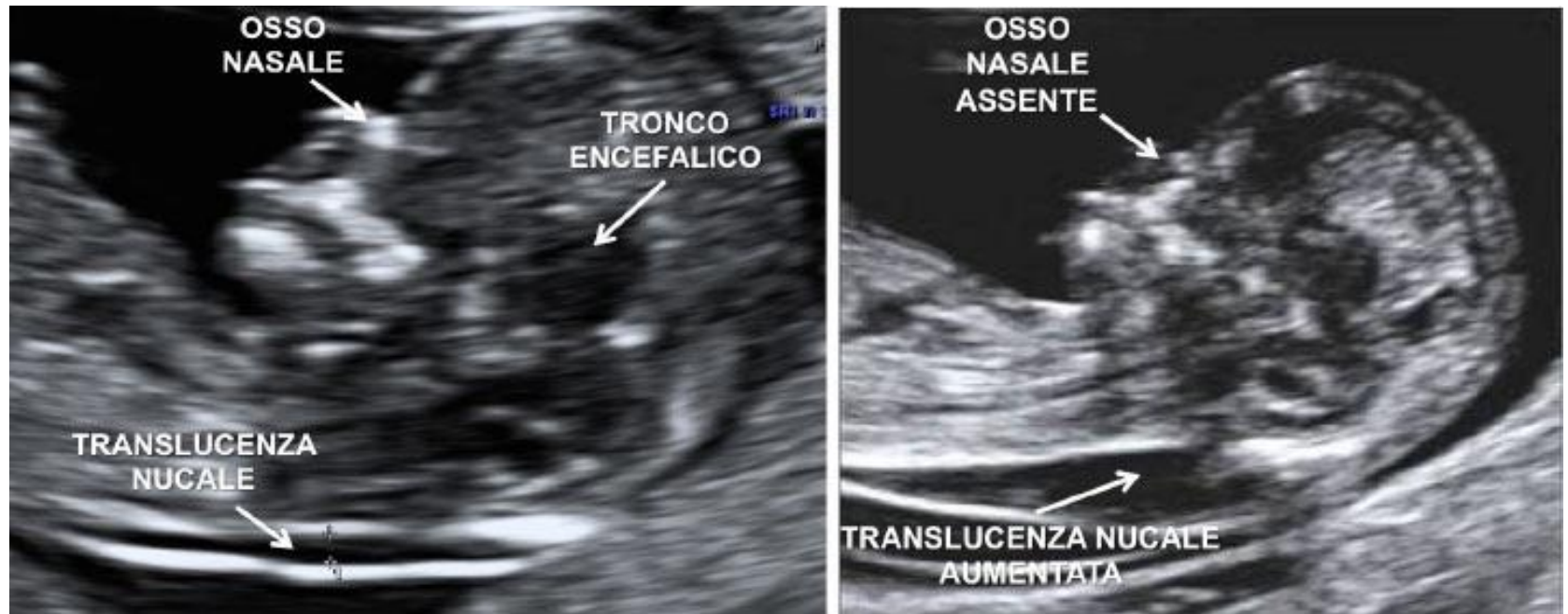
# SCREENING PER LA RICERCA DI DIFETTI DEL TUBO NEURALE

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

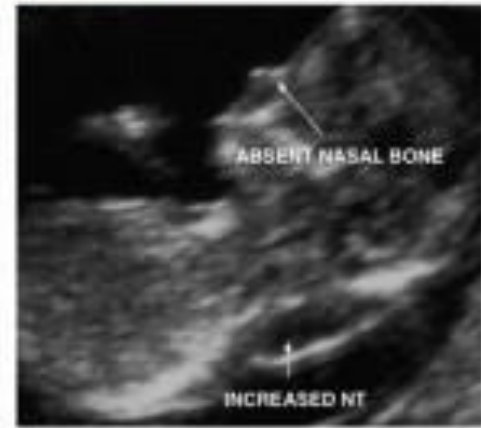
TRI TEST



TRI-TEST

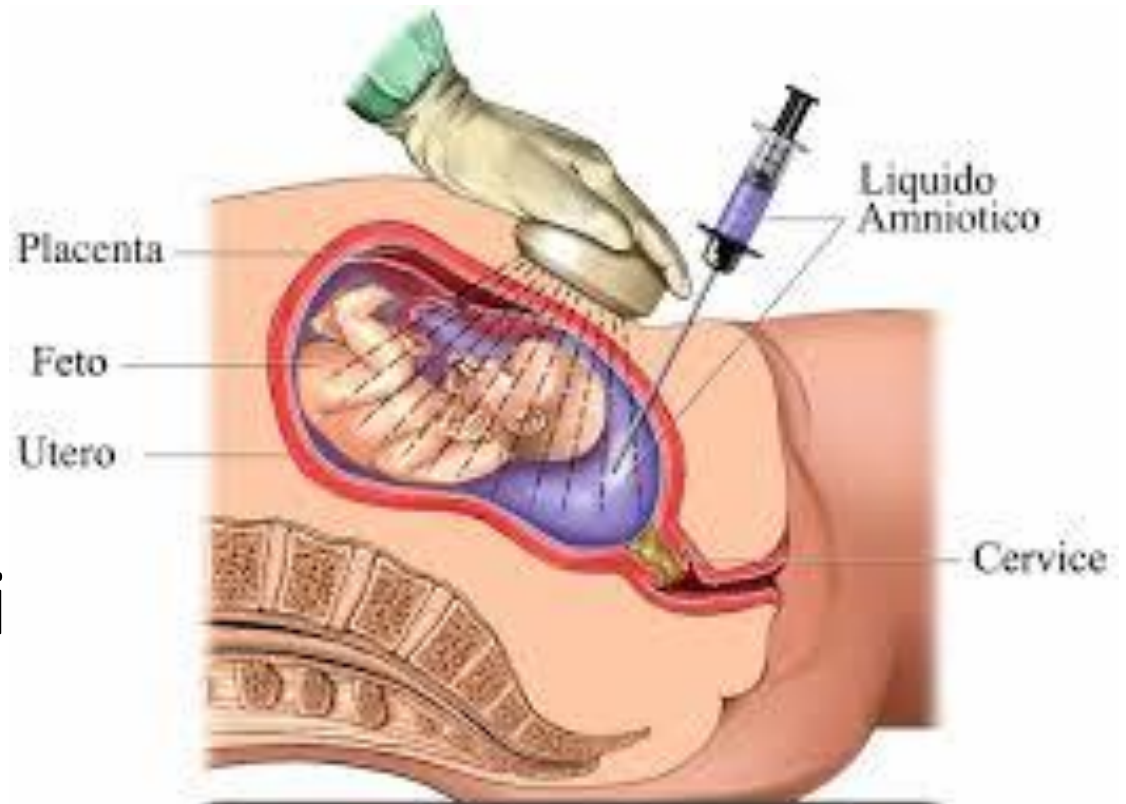


Normale



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



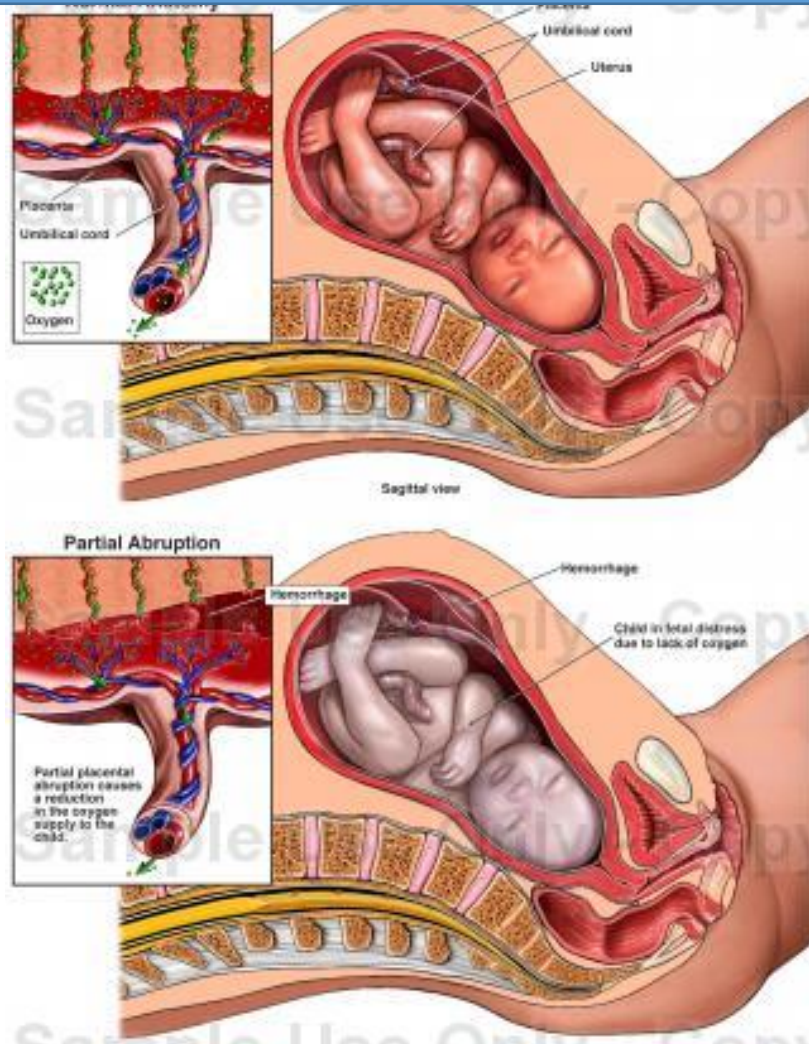


# DEPRESSIONE E ANSIETÀ



# SOFFERENZA FETALE

## DISTACCO PARZIALE DI PLACENTA



# INFEZIONI

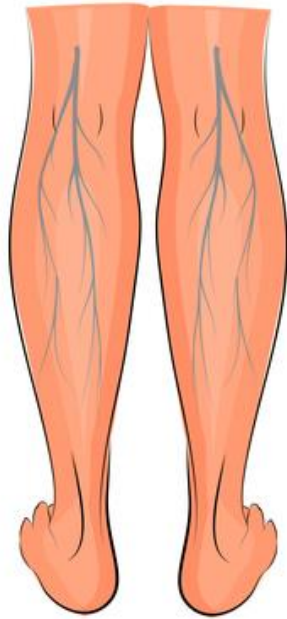


Rosolia Congenita

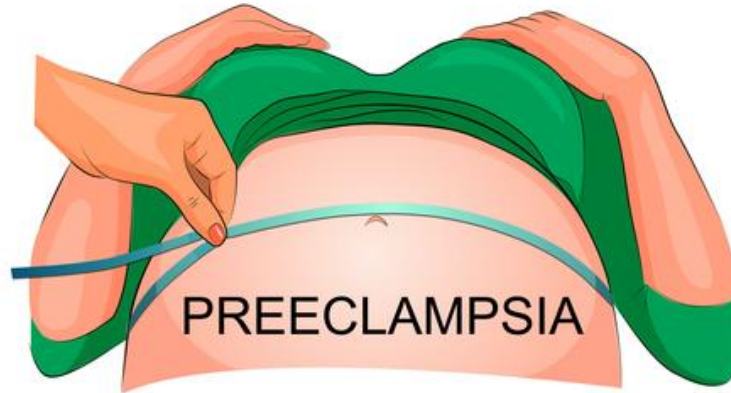
# IPERTENSIONE



# PREECLAMPSIA



swelling



protein  
in the urine



arterial  
hypertension



# PLACENTA PREVIA



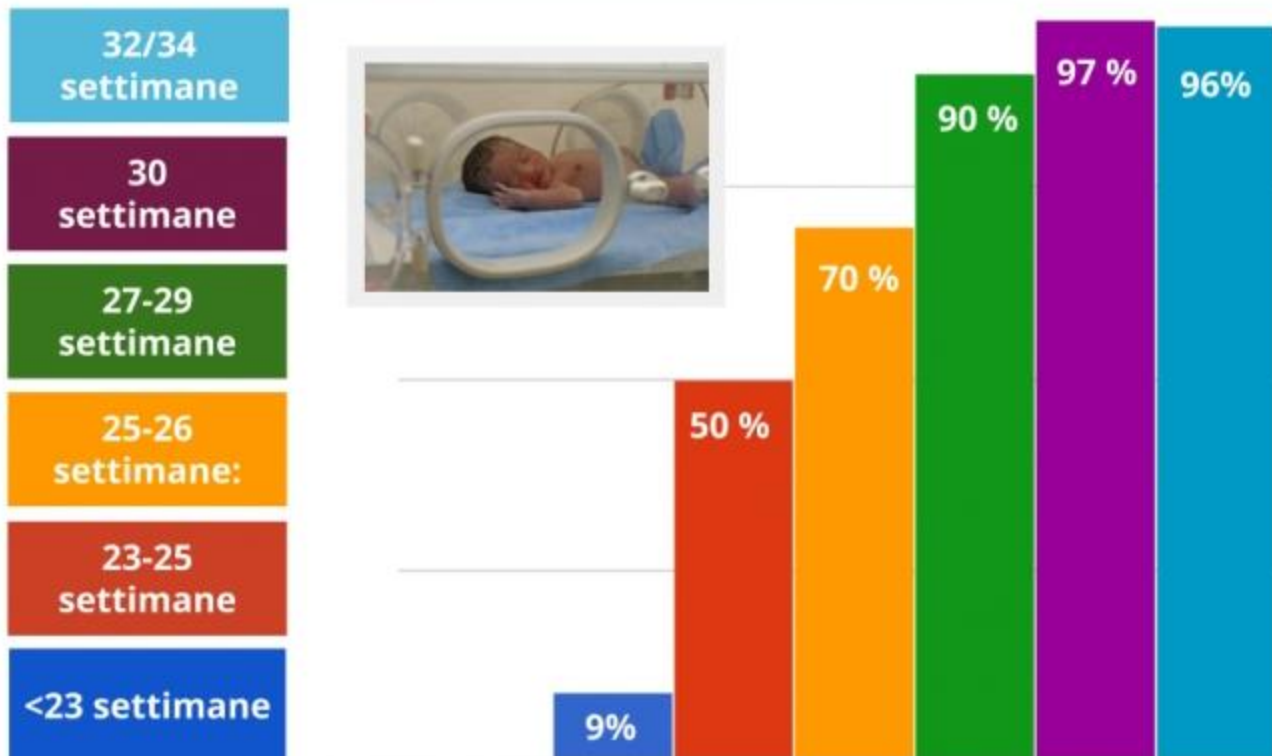
Placenta normale



Placenta previa

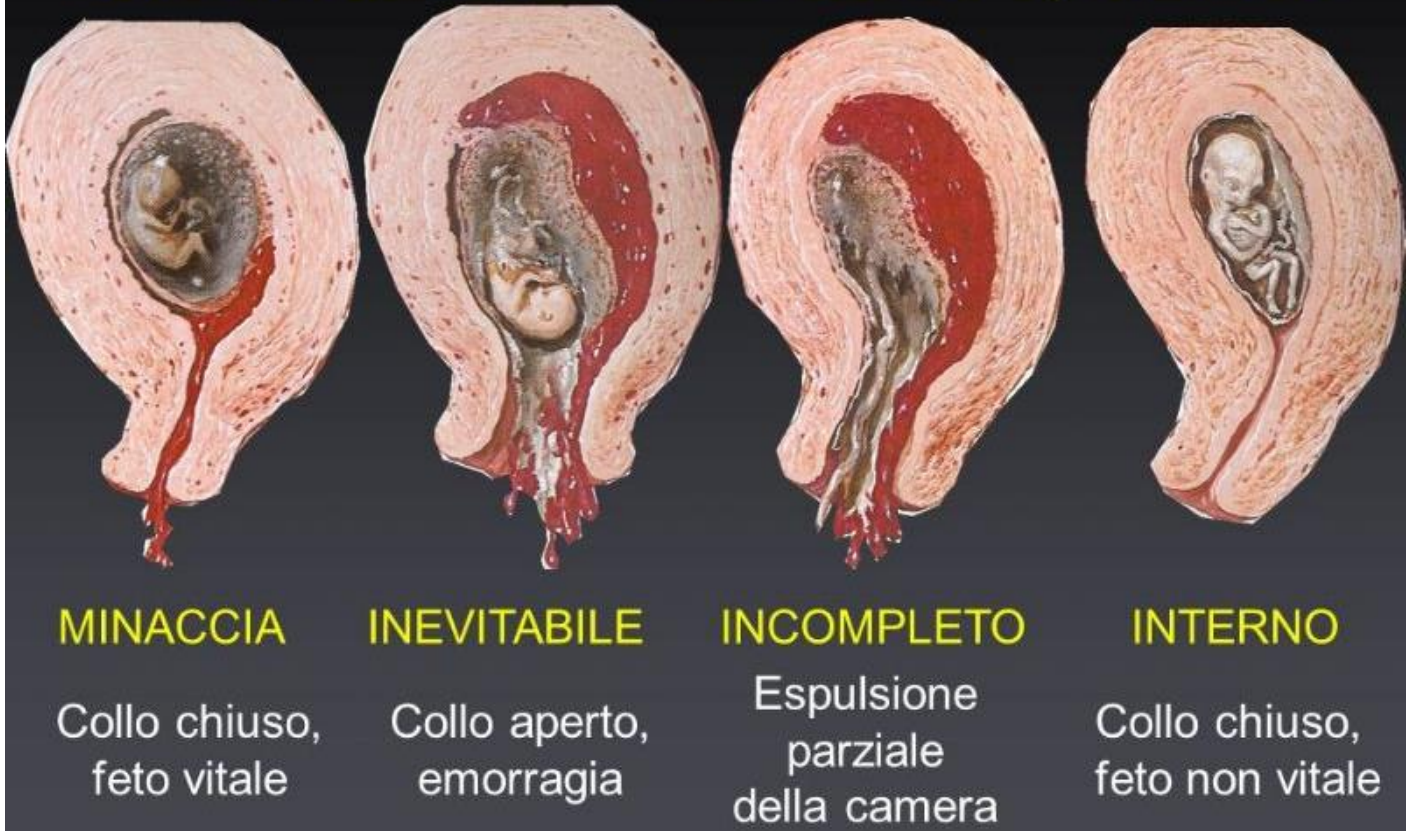
# PARTO PRETERMINE

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



# ABORTO

## Classificazione clinica aborto spontaneo





# CONDIZIONI DI «RISCHIO» PER LA GRAVIDANZA (1)



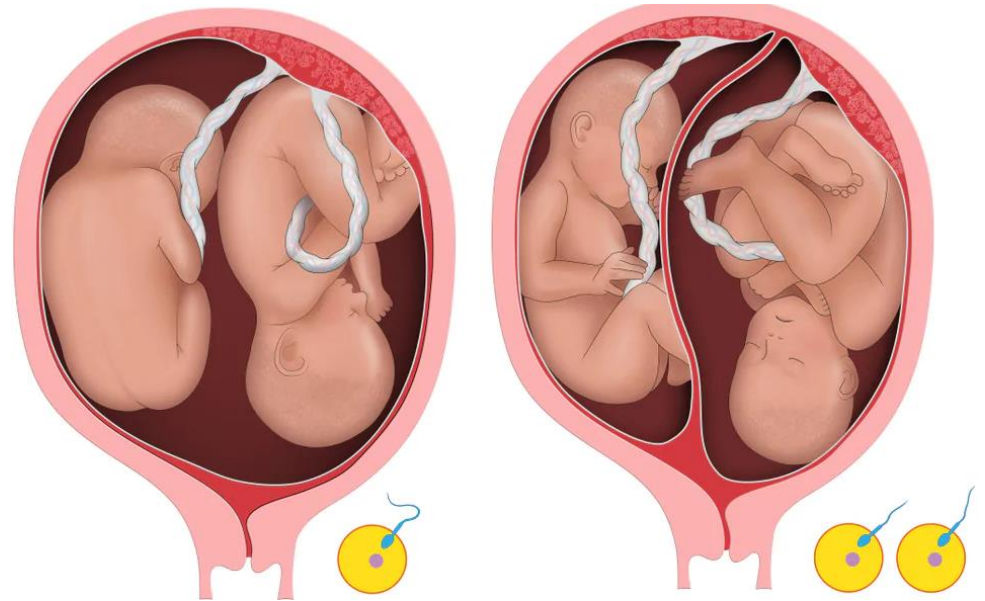
- Sovrappeso e obesità



- 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>