



## APRILE 2014: IL MESE DELLA PREVENZIONE, DEI DIFETTI CONGENITI E DELLA PREMATURITÀ

### Il decalogo della futura mamma



*I difetti congeniti e la prematurità rappresentano un evento relativamente comune, colpendo circa 90.000 neonati in Italia ogni anno e contribuendo in maniera rilevante alla mortalità infantile. Possono essere in parte prevenuti. È importante sapere come ed è soprattutto importante che tutti partecipino a una diffusione capillare dell'informazione per arrivare "prima" della gravidanza. Il decalogo della futura mamma è il punto dal quale partire.*

#### 1. Programmazione della gravidanza

Decidere con responsabilità il momento più adatto per aver un figlio è un atto di amore nei confronti del nascituro. Per ogni donna esiste il metodo più adatto per controllare la propria fertilità. Parlane con il tuo medico di fiducia. Il tuo stato di salute, il tuo benessere, e i tuoi comportamenti prima del concepimento influiscono sensibilmente sulla tua serenità e sulla salute di tuo figlio. Tieni presente che la fertilità e gli esiti della gravidanza sono migliori prima dei 35 anni e che dal momento in cui decidi di rimanere incinta a quando si verificherà il concepimento normalmente trascorrono in media 6 mesi (con una variazione tra pochi giorni e un anno).

#### 2. Acido folico

Appena cominci a pensare di avere un bambino, inizia ad assumere la vitamina "acido folico" (0,4 mg al giorno, regolarmente). Potrai ridurre del 50% il rischio di malformazioni del tubo neurale, che si possono verificare proprio pochi giorni dopo il concepimento, quando tu ancora non hai scoperto di essere incinta. L'acido folico può essere preso senza problemi per mesi e anni, e consente di ottenere molti vantaggi per la tua salute e quella di tuo figlio.

#### 3. Alimentazione mediterranea

Una buona alimentazione di tipo mediterraneo prima del concepimento aumenta la possibilità di rimanere incinta nei tempi desiderati e durante la gravidanza aumenta la frequenza di neonati sani. Ricorda che l'alimentazione mediterranea consiste in: 5-6 porzioni al giorno tra frutta e verdura, ricca di cereali e legumi, 2-3 porzioni di pesce alla settimana, pochi zuccheri, poca carne rossa e pochi cibi grassi.

#### 4. Peso corporeo ed esercizio fisico

Controlla con il tuo medico l'indice di massa corporea [peso in kg diviso l'altezza in metri al quadrato]. Se sei in sovrappeso o sotto peso, cerca di porvi rimedio con l'aiuto di uno specialista attraverso una dieta equilibrata e l'esercizio fisico quotidiano (almeno mezz'ora al giorno).

#### 5. Bevande alcoliche, fumo, stupefacenti

L'uso di bevande alcoliche (birra, vino, superalcolici, ecc.), del fumo e di qualsiasi sostanza stupefacente (compresa la marijuana) va eliminato sin dal momento in cui programmi la gravidanza.

za. Non esiste un limite di sicurezza. In gravidanza anche il fumo passivo è nocivo. Per brindare alle feste usa bevande analcoliche, ne esistono di numerose e del tutto piacevoli.

#### 6. Farmaci e agenti chimici

Per precauzione non assumere farmaci se non dietro consiglio del medico o del farmacista ai quali devi sempre comunicare la tua intenzione di avere una gravidanza. Non avere contatti con i pesticidi. Se lavori a contatto con sostanze chimiche, informa il tuo medico e/o il medico del lavoro dell'azienda che hai intenzione di avere un bambino. Ti sapranno fornire tutte le informazioni sulle precauzioni da seguire.

#### 7. Vaccinazioni e norme igieniche

Controlla con il tuo medico le vaccinazioni che hai fatto, in particolare rosolia, varicella, epatite B e pertosse. Se necessario, esegui l'esame del sangue per valutare se sei protetta contro la rosolia e la varicella. Se non sei protetta, vaccinati immediatamente. Poi, per massima precauzione, prima di iniziare la ricerca del concepimento fai passare un mese dalla vaccinazione. Controlla se sei già protetta contro la toxoplasmosi. Se non sei protetta, è opportuno che tu segua alcune norme igieniche che riducono la possibilità di contrarre l'infezione in gravidanza: non mangiare carne poco cotta e insaccati, lava accuratamente la verdura, usa guanti se fai giardinaggio o devi pulire la lettiera del tuo gatto, non entrare a contatto con i gatti randagi.

#### 8. Malattie sessualmente trasmissibili

Valuta con il tuo medico se è opportuno controllare se sei positiva alla sifilide e all'HIV, o se sei portatrice dell'infezione da clamidia. Esistono terapie efficaci da iniziare subito.

#### 9. Precedenti gravidanze e malattie della futura mamma

Se hai già avuto due o più aborti spontanei, o un bambino prematuro o con altri problemi, oppure se soffri di diabete, epilessia, malattie della tiroide, ipertensione, asma, malattie reumatiche o qualsiasi altra malattia, parlane con il tuo medico. Un accurato controllo e adattamento della terapia aumentano la possibilità di avere una gravidanza normale e un neonato sano.

#### 10. Malattie genetiche

Per valutare se tu e il futuro padre del bambino siete portatori della talassemia è necessario eseguire dapprima un emocromo, poi eventualmente altri esami di approfondimento. Discuti con il tuo medico l'opportunità di eseguire un esame per scoprire se siete portatori del gene della fibrosi cistica. Valuta attentamente con il tuo medico se esistono, o vi sono state, malattie genetiche nella tua famiglia o in quella del futuro padre che richiedono visite e/o esami particolari.

*Per saperne di più e per sapere quali sono le raccomandazioni per il futuro padre: [www.pensiamociprima.net](http://www.pensiamociprima.net)*