

# desiderate un bimbo?



**Programmate un controllo pre-concezionale!**  
prendetevi cura della vostra salute  
e di quella del bambino che nascerà

# INDICE

<b>Pensiamo di avere un figlio</b>	<b>3</b>
Che cosa s'intende per periodo pre-concezionale?	3
L'età influisce sulla possibilità di avere una gravidanza?	3
Ci sono altre condizioni che possono influenzare la possibilità di concepimento?	3
Perché il periodo pre-concezionale è importante per la futura gravidanza?	4
Quali sono le misure raccomandate prima del concepimento?	4
<b>Seguire stili di vita sani - assunzione acido folico</b>	<b>6</b>
Quale alimentazione è consigliata in questo periodo?	6
Che cos'è l'acido folico e perché è importante assumerlo prima del concepimento?	7
Che attività fisica è consigliata in questo periodo?	7
<b>Evitare sostanze dannose</b>	<b>8</b>
Perché il fumo di sigaretta va evitato già prima della gravidanza?	8
Quali sono gli effetti sulla gravidanza dell'uso di sostanze illegali?	9
L'alcol assunto anche moderatamente in questo periodo è nocivo?	9
<b>Prendersi cura della propria salute</b>	<b>10</b>
Devo fare qualche vaccinazione prima di iniziare una gravidanza?	10
Le mie condizioni di salute possono incidere sulla salute del bambino?	10
La cura della salute orale è importante?	11
<b>Evitare farmaci non necessari ed esposizione ad inquinanti</b>	<b>12</b>
Posso assumere farmaci o altri preparati nel periodo pre-concezionale?	12
Che misure sono consigliate per limitare gli effetti dell'inquinamento atmosferico?	12
Come posso ridurre gli inquinanti negli ambienti domestici?	13
<b>Scegliere di fare un bilancio di salute pre-concezionale</b>	<b>14</b>
A chi possiamo rivolgerci se decidiamo di avere un bambino?	14
In che cosa consiste il bilancio di salute pre-concezionale?	14
Quando è meglio fare il bilancio di salute pre-concezionale?	16

# ... Pensiamo di avere un figlio

Le informazioni contenute in questo documento sono rivolte alle coppie che programmano nel breve termine una gravidanza o non la escludono.

Il periodo che precede la gravidanza costituisce un momento importante per investire in salute: interventi di promozione, di prevenzione e cura intrapresi prima del concepimento possono infatti incidere favorevolmente sull'esito della gravidanza, sulla salute della donna e del bambino che verrà.

Di seguito sono trattati alcuni argomenti che, in previsione di una gravidanza, la coppia potrà discutere e approfondire con il professionista di fiducia.

## Che cosa s' intende per periodo pre-concezionale?

È il tempo che intercorre tra il momento in cui la coppia programma una gravidanza o comunque non ricorre ad una contraccezione efficace e il concepimento. La durata del periodo pre-concezionale è variabile da coppia a coppia e non può essere calcolata con precisione.

In questo arco temporale è importante intraprendere, assieme al professionista di fiducia, le azioni che possono incidere favorevolmente sul decorso della gravidanza e sul benessere della donna e del bambino che verrà.

## L'età influisce sulla possibilità di avere una gravidanza?

L'età della donna gioca un ruolo fondamentale sulla possibilità di un concepimento spontaneo: la fertilità inizia a diminuire a partire dai 30 anni, ma è dopo i 35 anni che subisce un considerevole calo.

L'ovaio può essere paragonato ad una "banca" di cellule uovo (ovociti) predefinita alla nascita: tali ovociti vengono reclutati mensilmente per essere pronti all'eventuale fecondazione, fino al loro "esaurimento" che coincide con la menopausa della donna. L'ovocita ha pertanto l'età della donna e va incontro, come ogni altra cellula del nostro organismo, ad un progressivo "invecchiamento" che spiega la ridotta fertilità col passare degli anni.

## Ci sono altre condizioni che possono influenzare la possibilità di concepimento?

Alcune condizioni come un peso non adeguato (sia in difetto -sottopeso- che in eccesso -sovrappeso/obesità), l'esposizione al fumo di sigaretta, un'eccessiva

assunzione di alcol, le infezioni sessualmente trasmesse, alcune condizioni come l'endometriosi nella donna e il varicocele nell'uomo, alcune malattie croniche, ecc. possono causare una riduzione della fertilità e, di conseguenza, delle possibilità di un concepimento spontaneo.

Prevenire molte cause di infertilità è possibile con interventi precoci. È importante tutelare la propria salute riproduttiva iniziando, in età fertile, a parlarne con il professionista di fiducia.

## Perché il periodo pre-concezionale è importante per la futura gravidanza?

Se la gravidanza inizia quando una donna ha già messo in atto, insieme al proprio partner, le misure di prevenzione e promozione della salute raccomandate per il periodo pre-concezionale (dettagliate di seguito), è molto più probabile che la gravidanza abbia un buon andamento e che il bambino nasca sano.

È importante ricordare infatti che la prima visita in gravidanza, anche se eseguita precocemente nei tempi consigliati (entro la 10<sup>a</sup> settimana di gestazione), avviene quando la formazione dei vari organi del bambino è già iniziata e pertanto gli interventi preventivi o terapeutici effettuati in quel momento, potrebbero risultare tardivi e non efficaci sulla salute del nascituro.

## Quali sono le misure raccomandate prima del concepimento?

Prendersi cura della propria salute, seguire stili di vita sani, in particolare un'alimentazione varia ed equilibrata, svolgere un'attività fisica regolare, astenersi dal fumo, alcool e sostanze illegali, eseguire le vaccinazioni consigliate, evitare esposizioni a sostanze nocive ed effettuare un bilancio di salute pre-concezionale.

È importante iniziare l'assunzione di acido folico prima del concepimento e seguire i principi di educazione e sicurezza alimentare che le verranno forniti dai professionisti.

Lo schema della pagina seguente indica le principali azioni consigliate.

Per maggiori informazioni consultare il sito web:  
[www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_3120\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3120_allegato.pdf)



# Seguire stili di vita sani

## Assunzione acido folico



alimentazione sana  
ed  
equilibrata

assunzione  
di  
acido folico

attività  
fisica aerobica  
regolare

### Quale alimentazione è consigliata in questo periodo?

In tutte le età della vita, una sana alimentazione contribuisce a mantenersi in salute. Nel periodo pre-concezionale ha effetti positivi sulla fertilità maschile e femminile e sulla salute del nascituro a breve e lungo termine. È pertanto importante parlarne con il professionista di fiducia, con il quale potrete approfondire l'argomento anche con l'aiuto della piramide alimentare.

In linea generale è consigliabile:

- adottare una dieta varia e equilibrata, ricca di frutta e verdura fresca di stagione, di pesce, povera di grassi e zuccheri (sia quelli aggiunti che quelli contenuti nei dolci e nelle bevande come bibite, tè, succhi di frutta, ecc.)
- limitare il consumo di sale e utilizzare quello iodato
- bere abbondante acqua
- limitare il consumo di pesci di grosse dimensioni (ad esempio pesce spada, tonno, ecc.) che possono accumulare il metil-mercurio, metallo dannoso per lo sviluppo del sistema nervoso del futuro bambino

- evitare un eccessivo apporto di vitamina A. Alcuni alimenti ne sono particolarmente ricchi come il fegato e i suoi derivati
- limitare l'assunzione di caffeina. La caffeina è contenuta non solo nella tazzina di caffè, ma anche ad esempio in alcune bevande energetiche, nella cola, nel cioccolato, nel tè, ecc.

Una particolare attenzione va posta alla sicurezza e all'igiene degli alimenti (modalità di lavaggio, preparazione e conservazione) per limitare il rischio di trasmissione di infezioni pericolose per la madre e il nascituro. Da ricordare l'importanza di un accurato lavaggio delle mani.

## Che cos'è l'acido folico e perché è importante assumerlo prima del concepimento?

L'acido folico è una vitamina (vitamina B9) indispensabile al nostro organismo per moltiplicare giornalmente le cellule che si rinnovano di continuo.

In gravidanza, con la sola alimentazione, anche ricorrendo a cibi ricchi di folati, non è possibile garantirne un apporto adeguato.

Poiché la sua carenza può causare malformazioni nel bambino come spina bifida, anencefalia, cardiopatie congenite, labio-palatoschisi, è consigliato iniziare la supplementazione di acido folico alla dose di 0,4 mg al giorno quando si programma una gravidanza o non si utilizzano metodi contraccettivi efficaci. L'assunzione va continuata per tutto il primo trimestre di gravidanza. In alcune condizioni può essere necessario, a giudizio del professionista di fiducia, un dosaggio aumentato.

## Che attività fisica è consigliata in questo periodo?

È importante, a qualunque età, evitare la sedentarietà (*per sedentario si intende un adulto che non svolge un lavoro pesante e che nel tempo libero fa meno di 10 minuti di attività moderata o intensa al giorno*).

Anche in questo periodo è consigliato svolgere una regolare attività fisica aerobica (almeno 150 minuti di attività fisica aerobica di moderata intensità durante la settimana come ad esempio camminare a passo svelto, andare in bicicletta, ginnastica dolce, ballare, fare giardinaggio o lavori di casa).

In caso pratici regolarmente un'attività fisica di forte intensità, ne parli con il professionista di fiducia che potrà darle consigli personalizzati.

L'uso di sostanze anabolizzanti dopanti è vietato per legge e ha effetti nocivi sulla salute, sulla fertilità e sul nascituro.

# Evitare sostanze dannose



fumo  
di  
sigaretta

sostanze illegali

alcool

## Perché il fumo di sigarette va evitato già prima della gravidanza?

Fumare è dannoso per la salute ad ogni età. Può avere effetti negativi sulla salute riproduttiva (*ridotta fertilità maschile e femminile*), sulla gravidanza (*aumentato rischio di aborto spontaneo, morte endouterina del feto, gravidanza ectopica, distacco di placenta, placenta previa, prematurità, ridotta crescita fetale, basso peso alla nascita*), sulla salute della donna e continuare i suoi effetti nocivi sul bambino dopo la nascita.

È importante evitare anche il fumo passivo, ossia quello aspirato in ambiente condiviso con fumatori e ricordare che anche le sigarette elettroniche possono rilasciare sostanze nocive.

Se fuma o fuma il suo partner, questo è il momento giusto per scegliere di smettere di fumare, per la vostra salute e per quella del bimbo che verrà. Gli operatori sanitari vi affiancheranno in tale scelta dando informazioni utili sui Servizi a cui rivolgersi per un supporto a intraprendere tale percorso.



## Quali sono gli effetti sulla gravidanza dall'uso di sostanze illegali?

L'uso di sostanze illegali (come ad esempio cannabis, cocaina, eroina, droghe di sintesi, ecc.) è associato a ridotta fertilità femminile e maschile, malformazioni, prematurità, basso peso alla nascita, disabilità, sindrome da astinenza neonatale. Nel caso ne faccia uso, prima di intraprendere una gravidanza ne parli con il professionista che le darà le opportune informazioni per un supporto specialistico.

## L'alcol assunto anche moderatamente in questo periodo è nocivo?

L'alcol assunto in gravidanza attraverso la placenta, arriva direttamente nel sangue del feto e raggiunge gli organi in via di sviluppo, che sono molto sensibili alla sua tossicità.

Gli effetti negativi sulla salute del bambino di un'eccessiva assunzione di bevande alcoliche in gravidanza sono noti (*aborto spontaneo, morte intrauterina, prematurità, ritardo di crescita intrauterina, sindrome feto alcolica e danni neurologici, neuromotori, cognitivi e comportamentali*), ma ad oggi non si sa se esiste una quantità minima di alcol che può essere assunta senza rischi dalla futura mamma.

È pertanto buona regola astenersi dal consumo di bevande alcoliche in vista della gravidanza e durante la gravidanza stessa.

# Prendersi cura della propria salute



vaccinazioni

benessere  
psicofisico

cura  
salute  
orale

## Devo fare qualche vaccinazione prima di iniziare una gravidanza?

Alcune malattie infettive, se contratte in gravidanza, specie nelle prime settimane, possono portare conseguenze, anche gravi, per l'esito della gravidanza. Nel caso della varicella, se contratta nell'immediato periodo pre-parto, il rischio può riguardare anche la madre.

Vaccinarsi contro morbillo, rosolia, parotite (MPR) e contro la varicella è consigliato in previsione di una gravidanza, se non si ha già avuto le malattie o non si è già vaccinati.

Il ciclo vaccinale va completato almeno un mese prima del concepimento in quanto i vaccini contro morbillo, rosolia, parotite e varicella sono controindicati in gravidanza, pur non costituendo indicazione all'interruzione di gravidanza, se somministrati accidentalmente a gravidanza avviata.

Eventuali altre vaccinazioni potranno essere raccomandate dai professionisti che la seguono dopo valutazione della sua specifica situazione.

## Le mie condizioni di salute possono incidere sulla salute del bambino?

Iniziare la gravidanza in buone condizioni fisiche, migliora la sua salute e quella del suo bambino.

Nel caso soffra di una malattia cronica (come ad esempio diabete, ipertensione, patologia tiroidea, epilessia, ecc.), o sia in condizioni di sovrappeso/obesità o eccessiva magrezza, è importante rivolgersi agli specialisti che la seguono prima del concepimento, per pianificare e intraprendere la gravidanza nella migliore situazione clinica possibile. È inoltre importante discutere con il professionista l'eventuale terapia in corso per scegliere farmaci sicuri in gravidanza.

Se ha qualche dubbio in merito alla futura gravidanza (eventuali timori, preoccupazioni, insufficiente supporto, difficoltà economiche, tensioni relazionali all'interno della coppia, maltrattamenti in famiglia, ecc.), ne parli con il professionista che la saprà indirizzare verso i Servizi dedicati.

## La cura della salute orale è importante?

In ogni età della vita è importante seguire una quotidiana igiene orale (spazzolino e filo o altri ausili di pulizia interdentali), adottare abitudini alimentari orientate alla prevenzione delle carie ed eseguire controlli periodici. La prevenzione di gengiviti, parodontiti e carie dentali e l'attenzione alla salute orale è particolarmente indicata in questo periodo.

# Evitare farmaci non necessari ed esposizione ad inquinanti



farmaci

inquinamento  
atmosferico

inquinamento  
ambientale

## Posso assumere farmaci o altri preparati nel periodo pre-concezionale?

È importante evitare il “fai da te” e consultare sempre il medico prima di assumere un qualsiasi preparato, anche se si tratta di un farmaco da banco, cioè acquistabile senza ricetta in farmacia o para-farmacia, o di sostanze ritenute “naturali”, quali erbe officinali, omeopatici, integratori, multivitaminici, ecc.

Se le viene prescritta una nuova terapia o se sta già assumendo farmaci per una malattia cronica, informi sempre il medico dell'intenzione di programmare una gravidanza o di non escluderla. Il professionista valuterà la terapia più opportuna.

## Che misure sono consigliate per limitare gli effetti dell'inquinamento atmosferico?

L'esposizione anche a bassi livelli di inquinamento atmosferico legato a trasporti, traffico autoveicolare, riscaldamento domestico, attività industriali, comporta rischi per la salute umana. È possibile adottare alcuni semplici accorgimenti per ridurre l'esposizione ad inquinanti atmosferici, come ad esempio privilegiare orari e aree meno trafficate per passeggiare o fare attività fisica all'aperto.

Per maggiori informazioni consultare il sito web:

<https://millegiorni.info/2020/03/13/le-azioni-per-proteggerci-dallinquinamento/>

## Come posso ridurre gli inquinanti negli ambienti domestici?

L'ambiente domestico, così come i luoghi chiusi, possono essere fonte di esposizione a inquinanti. Alcune attività quotidiane come cucinare, riscaldare, illuminare o pulire possono contribuire al cosiddetto "inquinamento indoor". Semplici accorgimenti migliorano la qualità dell'aria delle nostre case come:

- non eccedere con l'uso di prodotti per la pulizia quali detersivi e detergenti, deodoranti e diffusori di profumi e leggere sempre bene le etichette, rispettando le indicazioni fornite dal produttore;
- cambiare frequentemente l'aria, aprendo di preferenza le finestre più distanti dalle strade più trafficate;
- aprire le finestre durante attività quali cucinare, fare le pulizie, stirare;
- usare la cappa quando cucinate;
- non fumare: le sigarette rilasciano nell'ambiente residui tossici che rimangono su vestiti, tende, tappeti, tappezzerie per lunghi periodi;
- pulire i filtri dei condizionatori secondo le indicazioni del produttore;
- evitare l'uso di pesticidi e consultare sempre le indicazioni in caso di utilizzo di altre sostanze chimiche potenzialmente tossiche.

*Per approfondimenti consultare: L'aria della nostra casa, come migliorarla?*

[www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_330\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_330_allegato.pdf)

*e Agenti inquinanti aria indoor*

[www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6\\_2\\_5\\_1.jsp?lingua=italiano&id=283](http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_5_1.jsp?lingua=italiano&id=283)

# Scegliere di fare un bilancio di salute pre-concezionale



DOVE

COSA

QUANDO

## A chi possiamo rivolgerci se decidiamo di avere un bambino?

Ai professionisti del percorso nascita (ginecologo e ostetrica) e/o al medico di medicina generale che conosce la sua storia clinica.

Il Consultorio familiare è il luogo dove potrà trovare operatori del percorso nascita che le daranno tutte le informazioni utili per un accompagnamento verso una futura gravidanza.

Le verrà offerto un bilancio di salute pre-concezionale con l'obiettivo di pianificare al meglio l'avvio del percorso nascita.

## In che cosa consiste il bilancio di salute pre-concezionale?

Per bilancio di salute pre-concezionale si intende un momento di incontro, di ascolto, di scambio, di interazione tra la donna/coppia e il professionista di fiducia durante il quale sono affrontati i temi di promozione alla salute inerenti questo particolare periodo, sono raccolti tutti gli elementi relativi alla situazione sanitaria della donna/coppia utili in prospettiva di una futura gravidanza (anamnesi, controllo clinico ed esami del sangue).

L'**anamnesi** familiare è la raccolta di informazioni sulla storia clinica della donna, del partner e delle rispettive famiglie per evidenziare se vi siano condizioni di rischio per malattie genetiche ereditarie che potrebbero essere trasmesse al bambino o altre condizioni familiari che potrebbero avere un impatto sull'andamento della gravidanza.

La storia personale trae informazioni utili su stili di vita, uso di farmaci, eventuali malattie croniche, benessere emotivo, ecc. Il colloquio con il professionista è l'occasione per confrontarsi su aspetti relazionali e sociali (supporto familiare, preoccupazioni relative alla futura gravidanza, problematiche di coppia, ecc.)

La storia ostetrico-ginecologica dà utili indicazioni su eventuali condizioni di rischio per la gravidanza e il parto (ivi comprese le mutilazioni genitali femminili) e in alcuni casi suggerisce l'utilità di acquisire elementi aggiuntivi (informazioni, esami, indagini).

Il **controllo clinico** comprende la rilevazione del peso, del BMI (body mass index – indice di massa corporea) della circonferenza addominale e della pressione arteriosa. Il BMI è un indicatore del "peso forma" di una persona, poiché valuta il peso in relazione all'altezza. Sia per le donne sottopeso che per quelle sovrappeso saranno date indicazioni per poter programmare la gravidanza nella situazione più favorevole per la salute di donna e bambino.

Il riscontro di ipertensione arteriosa suggerisce la necessità di normalizzarla con farmaci compatibili con la gravidanza.

Gli **esami** di seguito elencati, sono compresi nei livelli essenziali di assistenza e offerti gratuitamente alla coppia:

PER LA DONNA:	PER IL PARTNER:
Emocromo	Cuppo Sanguigno, Fattore Rh
Emoglobine anomale	HIV
Gruppo Sanguigno, Fattore Rh	Treponema pallidum
Anticorpi Anti-Eritrocitari (test di Coombs indiretto)	IN CASO DI DONNA PORTATRICE SANA DI EMOGLOBINOPATIA:
Anticorpi Anti Rosolia	Emocromo
HIV	Emoglobine anomale
Treponema Pallidum	

**Emoglobine anomale:** l'esame ha l'obiettivo di individuare le donne portatrici sane di anemia mediterranea (talassemia) o altre forme di anemia ereditaria (es. falcemia). L'anemia falciforme e la talassemia sono particolarmente frequenti nell'area del bacino Mediterraneo, nelle popolazioni di origine africana e asiatica. Sono patologie genetiche ereditarie che possono avere ripercussioni anche severe sulla salute del bambino. In caso la donna risulti portatrice sana, il test è offerto anche al partner per valutare il rischio di trasmissione al bambino.

**Gruppo sanguigno e fattore Rh:** conoscere i gruppi sanguigni nella coppia e

individuare le donne Rh negative è importante ai fini della prevenzione della malattia emolitica del neonato (anemia, ittero neonatale, edema e idrope nel feto). Nelle donne con fattore Rh negativo, viene offerta in gravidanza la profilassi pre-natale che consiste nella somministrazione di immunoglobuline.

**Test di Coombs indiretto:** l'esame, se positivo, rileva la presenza nel sangue di anticorpi anti-eritrocitari ed è effettuato ai fini della prevenzione della malattia emolitica del neonato (vedi sopra).

**Anticorpi anti-Rosolia:** se la donna non ha mai contratto la rosolia o non è stata vaccinata, gli anticorpi risulteranno negativi. Considerato che la malattia può determinare effetti negativi sul feto, sarà consigliata la vaccinazione. Il ciclo vaccinale dovrà essere completato almeno un mese prima del concepimento (vedi vaccinazioni).

**HIV:** viene offerto a tutte le donne per consentire di programmare, per le donne risultate positive, il trattamento e gli interventi che limitano le possibilità di trasmissione dell'infezione al neonato. L'effettuazione dell'esame avviene previo consenso.

**Treponema pallidum:** la ricerca degli anticorpi specifici contro la sifilide viene raccomandato alla coppia per poter avviare specifica terapia.

**PAP test:** il test viene proposto nell'ambito dello screening per la diagnosi precoce dei tumori della cervice uterina, se non eseguito negli ultimi 3 anni.

## Quando è meglio fare il bilancio di salute pre-concezionale?

È consigliabile effettuare il bilancio di salute quando lei e il suo partner programmate una gravidanza o quando non la escludete, non utilizzando metodi contraccettivi efficaci.



---

Piano regionale di Prevenzione del Friuli  
Venezia Giulia –2021-2025

Programma libero n. 14 “Investire in  
salute nei primi 1000 giorni”

Direzione centrale salute, politiche  
sociali e disabilità

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia