

CONSIGLI IN PREVISIONE DI UNA GRAVIDANZA

Molto spesso le donne che hanno intenzione di fare un figlio non pensano che sia necessario rivolgersi prima al medico.

Premesso che concordo con questo punto di vista - soprattutto nel caso di donne giovani senza problemi di salute e senza particolari rischi, anche di malattie ereditarie eventualmente presenti in famiglia - ci sono tuttavia **alcune cose che è bene sapere prima**, per prepararsi nelle condizioni migliori.



- Se non sei vaccinata contro la **rosolia** (o non ne sei sicura), è necessario controllare con una analisi del sangue. In caso di mancanza di anticorpi, è necessario vaccinarsi *prima* della gravidanza (dopo il vaccino devi aspettare 4 mesi prima di rimanere incinta, con una indispensabile contraccezione sicura).

- Se hai tenuto, anche in passato, **comportamenti a rischio di malattie infettive** (come AIDS o altre malattie a trasmissione sessuale), parlane apertamente con il medico: è necessario controllare anche questo *prima* di una gravidanza.



- Prendi regolarmente un **supplemento di acido folico** (è una vitamina) cominciando tre mesi prima di provare a rimanere incinta e fino a tutto il primo trimestre di gravidanza. L'acido folico alla dose di 0,4 mg al giorno previene alcune gravi malformazioni (in particolare la spina bifida, una malformazione del midollo spinale che colpisce circa 1 neonato su 1500). L'acido folico è contenuto nelle verdure, ma difficilmente si arriva ad assumerne la dose necessaria, per cui è consigliabile il supplemento in compresse, che sono gratuite se prescritte dal medico per questo scopo.



- Se non bevi **latte** e non consumi **formaggi**, può essere necessario anche un supplemento di calcio. Non servono altri integratori.

- Non prendere **farmaci** non strettamente necessari. Se sei in cura con qualche farmaco, senti il medico: diversi farmaci di uso comune vanno sospesi, o sostituiti, o richiedono delle precauzioni particolari.



- **Non fumare.** Se fumi, smetti prima possibile, o al massimo appena sei incinta. Il fumo aumenta il rischio di aborto e di ritardi della crescita. Chiedi a chi ti è vicino di non fumare quando è con te. La gravidanza è una delle migliori occasioni per smettere di fumare, e questo vale anche per il futuro papà.

- Se un medico ti prescrive di fare esami (**raggi, TAC, scintigrafie**) avverti se sei incinta o stai provando a rimanerci perchè ne tenga conto.



- Se stai prendendo la **pillola contraccettiva**, basta interromperla alla fine della scatola (ci può essere un ritardo nella mestruazione successiva).

- Il momento più fertile della donna è tra il 10° e il 15° giorno dopo la mestruazione (se i cicli sono di durata 28 giorni, altrimenti 13-18 giorni prima della data prevista della mestruazione).
E' normale che ci voglia **qualche mese prima di rimanere incinta**.
Dal punto di vista medico, non sono indicati accertamenti se non sono passati almeno 6-12 mesi da quando si è iniziato a provare.



- Se pensi di essere incinta, un **test sulle urine acquistato in farmacia** e fatto dopo almeno 5 giorni di ritardo della mestruazione è molto affidabile, tuttavia il medico avrà poi bisogno di una conferma da parte del laboratorio per prescriverti gli esami di controllo da fare all'inizio della gravidanza e periodicamente.
- Smetti di bere **alcolici**, inclusi vino e birra, all'inizio della gravidanza. Una piccola quantità (un bicchiere di vino o di birra) probabilmente non è dannosa, specialmente se occasionale, ma tutte le raccomandazioni mediche suggeriscono di smettere completamente.



Messaggi essenziali in previsione di una gravidanza

- Controlla con anticipo (prima di provare a rimanere incinta!) se sei immune dalla rosolia (ed eventualmente altre malattie sessualmente trasmesse)
- Prendi acido folico, iniziando con tre mesi di anticipo dal presumibile inizio della gravidanza
- Non fumare; se fumi, smetti e non far fumare in tua presenza
- Attenzione a raggi, TAC e scintigrafie anche quando stai provando a rimanere incinta (se indispensabili, fai prima un test di gravidanza!)
- Limita drasticamente gli alcolici o smetti del tutto di berne sin dall'inizio della gravidanza
- Evita farmaci non necessari o controindicati in gravidanza (controlla il foglietto interno alle confezioni, e nel dubbio senti anche il medico)
- **Se hai problemi di salute (diabete, epilessia, malattie di cuore, pressione alta, ipotiroidismo, eccetera) o sei in cura con farmaci, senti prima il medico, con sufficiente anticipo!**