

La tua salute.

Il primo regalo per tuo figlio.



*Qualche
informazione
utile per le coppie
che desiderano
avere un figlio*

iStockphoto™



La tua salute.

Il primo regalo per tuo figlio.

**Avete deciso di avere un
bambino. Bravi!
Vuol dire che vi volete molto
bene.**

Pensate che secondo alcuni l'origine della parola "amore" proviene dal latino "a-mors" (senza morte). Infatti, il desiderio di trasmettere la vita è la naturale conseguenza di un amore vero. In questo desiderio ci deve essere molto cuore ma anche... molta testa.

In queste poche pagine vogliamo quindi raccogliere alcune informazioni e consigli che ci auguriamo possano rendere ancora più gioiosa e serena la vostra attesa.

Innanzitutto, dovete sapere che durante la gravidanza la salute del bambino dipende strettamente dalla salute della mamma.

Ma questa relazione inizia ancora prima della gravidanza, nella cosiddetta fase "pre concezionale. In questo importantissimo periodo, è fondamentale seguire alcune semplici regole, per potersi preparare al meglio ad accogliere la nuova vita.

In particolare, è dimostrato che un buono stato di salute della madre prima del concepimento, associato al mantenimento di sane abitudini di vita e di alimentazione durante i nove mesi di gravidanza, influenza positivamente:

- *lo sviluppo del feto*
- *una gravidanza serena*
- *un buon esito del parto*
- *la crescita del bambino*





ALCUNI CONSIGLI PER TUTTI E DUE

- Per prima cosa, insieme, andate dal vostro medico di fiducia, seguite i suoi consigli ed eseguite gli esami che vi prescriverà. In particolare, nella donna è importante verificare l'esposizione ad alcune malattie infettive, quali rosolia, toxoplasmosi, citomegalovirus, epatite e HIV.
- Se siete fumatori, questo è un ottimo momento per decidere di smettere. Il consiglio è fondamentale per la donna (i danni del fumo vengono trasmessi direttamente al bambino durante la gravidanza), ma vale anche per il papà (l'organismo del bambino è anche molto delicato nei confronti del fumo passivo).

ALCUNI CONSIGLI PER LA FUTURA MAMMA

- Evita di bere alcolici.
- Mantieni un peso adeguato, seguendo le indicazioni che ti fornirà il ginecologo.
- Se, dagli esami del sangue, risulta che non hai gli anticorpi verso la rosolia è opportuno che ti vaccini contro questa infezione prima dell'inizio della gravidanza.
- Se non hai gli anticorpi verso la toxoplasmosi (come la rosolia, la toxoplasmosi è un'infezione normalmente innocua, ma può essere molto pericolosa per il bambino se contratta durante la gravidanza), è opportuno che tu segua alcune precauzioni durante la gravidanza:



- evita il contatto con i gatti (l'infezione si trasmette attraverso le loro feci),

- lava con sostanze sterilizzanti (chiedi al tuo medico) gli alimenti che possono entrare in contatto con la terra (soprattutto verdura e frutta),

- esegui regolarmente il controllo dell'esame del sangue (il cosiddetto "toxotest") nelle varie fasi della gravidanza.



ALCUNE POSSIBILI DOMANDE E RISPOSTE

D - Se mi è già stata diagnosticata una malattia, posso lo stesso avere un figlio?

R - Anche se è opportuna una particolare attenzione per alcune malattie croniche (per esempio: diabete, ipertensione arteriosa, asma), grazie ai progressi della medicina, sono davvero poche le condizioni di salute che possono suggerire di evitare una gravidanza, inoltre molte cure possono essere proseguite durante la gravidanza, senza problemi nè per la mamma nè per il bambino.

Esprimi il tuo desiderio di maternità agli specialisti che ti seguono, e che ti sapranno seguire al meglio anche i gravidanza.

D - Perché se la mamma contrae la rosolia durante la gravidanza può essere pericoloso per il bambino?

R - La rosolia è un'infezione solitamente contratta nell'età infantile. È causata da un virus che si trasmette da persona a persona attraverso le secrezioni di naso e gola. Di per sé è una malattia innocua, caratterizzata da febbre lieve, gonfiore dei linfonodi (soprattutto quelli della nuca) e da una eruzione della pelle che interessa tutto il corpo e può anche passare inosservata.

Se contratta durante la gravidanza, l'infezione può comportare gravi complicanze (per esempio, sordità, ritardo mentale, problemi visivi e cardiopatie congenite).

Dato che non esiste una terapia specifica contro la rosolia, è fondamentale che le donne che non abbiano contratto tale infezione nell'età infantile (si vede dall'esame del rubeotest) si vaccinino prima di programmare una eventuale gravidanza.

D - Ci sono altre malattie infettive apparentemente innocue che possono essere pericolose se contratte durante la gravidanza?

R - Sì, l'infezione da citomegalovirus. Il citomegalovirus è un virus appartenente alla famiglia degli Herpes, responsabile di un'infezione molto comune (tanto che la maggior parte degli adulti l'ha contratta nel corso della vita), asintomatica nella maggior parte dei pazienti, e che in alcuni casi si esprime come una forma simil-influenzale. Se contratta durante la gravidanza, prima della 27° settimana, può passare dalla mamma al bambino e provocare gravi problemi a carico dello sviluppo fetale.

A differenza della rosolia, non c'è un vaccino.

Se la mamma non ha gli anticorpi contro questo virus (riscontrabili tramite esame del sangue), può comunque prevenire il rischio di infezione lavandosi accuratamente le mani ed evitando contatti con le secrezioni dei bambini.

D - Anche la parotite può essere pericolosa?

R -La parotite epidemica (*orecchioni*) è un pericolo solo per la fertilità del papà. Questa infezione è causata da un virus che si trasmette attraverso le secrezioni di naso e gola.

Di solito si manifesta con un gonfiore della guancia causato dalla tumefazione della ghiandola parotide e con febbre lieve.

Il gonfiore può interessare contemporaneamente i due lati del viso, un solo lato, oppure prima uno e poi l'altro.

Se contratta nell'età adulta, nel 20-30% dei maschi si può avere un'inflammatione dei testicoli (*orchite*) che può causare sterilità.

D - Quindi è molto importante vaccinarsi contro rosolia e parotite...

R -Certamente, tanto è vero che oggi il vaccino contro rosolia e parotite (*assieme al morbillo: il vaccino si chiama infatti trivalente MPR*) viene somministrato a tutti i bambini a partire dai 12 mesi d'età, per iniezione sottocutanea.





D - È vero che è possibile prevenire il rischio di alcune malformazioni del bambino se la mamma assume l'acido folico prima e durante la gravidanza?

R -L'acido folico è una importantissima vitamina del gruppo B, di cui sono ricche la frutta e la verdura, e che è contenuto specialmente negli spinaci, nei broccoli, negli asparagi, nelle arance nei kiwi.

È una vitamina indispensabile nel delicato processo di formazione del tubo neurale del feto, ovvero della struttura embrionale da cui origina il sistema nervoso del bambino. Questo processo interessa l'embrione nelle primissime settimane di vita, subito dopo il concepimento.

Ecco perché è molto importante che l'organismo materno sia preparato all'evento del concepimento con sufficienti riserve di acido folico.

Infatti è stato dimostrato che l'assunzione da parte delle donne di una semplice compressa di 400 mcg di acido folico al giorno, già da prima del concepimento, riduce il rischio di alcune importanti malformazioni congenite, legate a difetti del tubo neurale (come la spina bifida o la labiopalatoschisi o il labbro leporino).

Tutte le autorità sanitarie dei vari Paesi sono quindi concordi nel raccomandare l'assunzione regolare di almeno 400 mcg di acido folico già nel periodo pre-concezionale (un mese prima del possibile concepimento) sino al primo trimestre della gravidanza. In casi particolari (quindi su specifica indicazione del medico) possono essere consigliati dosaggi più elevati (vedi la Tabella 1). L'acido folico è disponibile in compresse ed è dispensato dal servizio sanitario nazionale. Quindi chiedi al tuo medico, ed inizia a prendere una semplice compressa di acido folico fin da prima del concepimento.



TABELLA 1. DONNE CHE NECESSITANO DI QUANTITÀ DI ACIDO FOLICO MAGGIORI DI 0,4 MG AL DÌ

- Precedente gravidanza, un bambino con un difetto del tubo neurale
- Diabete mellito
- Assunzione di farmaci contro l'epilessia (carbamazepina, fenitoina, fenobarbital, primidone)
- Assunzione di trimethoprim (farmaco solitamente utilizzato per le infezioni delle vie urinarie)
- Parenti, vivi o deceduti, che hanno avuto un difetto del tubo neurale

D - È utile assumere durante la gravidanza anche i complessi vitaminici?

R - Può essere utile ma è sempre opportuno chiedere prima consiglio al proprio medico.

MINI-DIZIONARIO

ANTICORPI: molecole che difendono il nostro organismo da agenti estranei ritenuti nocivi.

EMBRIONE: così è definito il bambino fino a otto settimane di vita intrauterina.

FETO: così è definito il bambino dall'inizio della nona settimana di vita intrauterina fino alla nascita.

LABIOPALATOSCHISI: malformazione neonatale che può variare da una piccola incisura sul labbro superiore (labbro leporino), fino alla sua separazione completa che si estende entro il pavimento delle fosse nasali.

MICROGRAMMO: un milionesimo di grammo.

SPINA BIFIDA: malformazione neonatale dovuta alla chiusura incompleta di una o più vertebre, a cui consegue un danno al midollo spinale (da cui originano i nervi che vanno in tutto il corpo).

TUBO NEURALE: struttura embrionale da cui origina il sistema nervoso centrale (cervello e midollo spinale).

**“VENITE A CONDIVIDERE
IL VOSTRO PROGETTO CON NOI”**