

## PRIMA della GRAVIDANZA



Alessandra Lisi International Centre on Birth Defects and Prematurity

**10**  
azioni per la tua  
salute e quella dei  
tuoi figli futuri

Per saperne di più visita  
[www.primadellagravidanza.it](http://www.primadellagravidanza.it)  
[www.pensiamociprima.net](http://www.pensiamociprima.net)



# Investi ora



1. Pensa ai tuoi progetti riguardo ad una tua futura famiglia, anche se sei molto giovane
2. Ricordati che una gravidanza non può essere un incidente di percorso, ma cerca con il tuo compagno di **programmarla** nei tempi che desideri e valuta insieme a lui l'opportunità di non rimandare troppo nel tempo la decisione.
3. Cura sempre **la tua salute**, è la tua risorsa più grande:
  - segui un'**alimentazione mediterranea**, fai **esercizio fisico** quotidianamente se possibile, e mantieni un giusto peso corporeo,
  - assumi **acido folico** regolarmente, anche quando usi un contraccettivo (es.: se usi pillola anticoncezionale) o controlli la tua fertilità con metodi naturali (es: temperatura basale, test di ovulazione),
  - **non fumare**,
  - non fare uso di **sostanze stupefacenti**,
  - modera l'uso di **bevande alcoliche**, ed elimina del tutto non appena la gravidanza è iniziata.
4. Evita **rapporti sessuali** non protetti. Se hai meno di 25 anni fai un esame per l'infezione da chlamydia (un'infezione genitale che può dare infertilità) e valuta se è opportuno che tu faccia gli esami per l'HIV e per la sifilide.
5. Esegui le **vaccinazioni** contro l'epatite B, la rosolia e la varicella se non ne risulti protetta. Valuta l'opportunità della vaccinazione anti-influenzale con il tuo medico.
6. Usa solo **farmaci** che sono strettamente necessari per la tua salute e solo dopo avere consultato il tuo medico.
7. Se devi eseguire un **esame radiologico** assolutamente indispensabile, informa il radiologo in quale periodo sei del ciclo mestruale, è meglio fare l'esame nei primi giorni del ciclo.
8. Se soffri di una qualche **malattia** (es.: diabete, ipertensione) consulta spesso il tuo medico, tienila sottostretto controllo, sempre.
9. Valuta con il tuo medico o con un genetista medico eventuali rischi di malattie genetiche e se è necessario per te e il tuo compagno fare alcuni esami per la diagnosi di portatore di malattie genetiche comuni, non aspettare.
10. Informa **il tuo medico** non appena hai deciso di avere un bambino:
  - fai gli esami di laboratorio che il medico ti consiglia, in particolare per la **toxoplasmosi** e il **citomegalovirus**,
  - chiedigli se è il caso di fare anche un esame di laboratorio per la **tiroide** e per misurare la quantità di **acido folico** nel sangue,
  - chiedi consiglio su come proteggerti se lavori a contatto con particolari **sostanze chimiche** pericolose in gravidanza (es.: pesticidi), o se le usi a casa o nel tuo tempo libero,
  - affronta con lui il problema del **gruppo sanguigno** se sei Rh negativa,
  - fatti spiegare bene e informati su che cosa dovrai fare non appena ti accorgi di essere incinta, in particolare sui vantaggi e sui limiti delle **ecografie**, dello **screening per la sindrome di Down**, della **villocentesi** o **amniocentesi**.