



A.S.L. TO4

*Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea*

**Campagna Informativa
per la Promozione della Salute
della Donna, della Coppia e delle Future Generazioni**



Tutte le coppie che prima o poi pensano di avere un bambino, **desiderano tre cose fondamentali**: avere il figlio nel momento della propria vita più adatto, senza incorrere in problemi di infertilità o ridotta fertilità; avere un decorso della gravidanza del tutto normale e sereno fino al suo termine fisiologico; soprattutto, avere un figlio sano.

Putroppo ciò non si verifica nel 100% dei casi.



La buona notizia è che esistono alcuni accorgimenti che possono rendere più probabile che tutto vada per il meglio.

- ✚ Programma la gravidanza
- ✚ Assumi 0,4 mg al giorno di acido folico
- ✚ Mantieni uno stile di vita sano: dieta mediterranea, niente fumo, no alle bevande alcoliche
- ✚ Controlla il tuo peso corporeo ed eventuali problemi esistenti, es.: diabete, uso di farmaci
- ✚ Parla con il tuo medico per la protezione contro le malattie infettive e per identificare rischi genetici

Consulta i siti web: www.pensiamociprima.net e www.primadellagravidanza.it

Ne parleremo insieme in **due incontri** fissati coi nostri medici della ASL TO4:

- **CHIVASSO**: il **29/04/2014** alle ore **17:00** presso aula accompagnamento alla nascita Ospedale Civico
- **SETTIMO TORINESE**: il **08/05/2014** alle ore **16:00** presso sala riunioni – poliambulatorio ASL TO4 – via Leinì 70