



COS'È IL COUNSELLING PRECONCEZIONALE



Gravidanza, arriviamoci preparati: il counselling preconcezionale

CAMPAGNA MONDIALE PER LA SALUTE DELLA DONNA · MERCOLEDÌ 1 AGOSTO 2018

Il **counselling preconcezionale** prevede un incontro con un ginecologo/ostetrico prima del concepimento. Ha come obiettivo la **valutazione** della **salute materna** per verificare la presenza di **patologie** che potrebbero complicare o complicarsi con la gravidanza e l'eventuale assunzione di **farmaci** potenzialmente dannosi per il feto. Inoltre prevede l'incoraggiamento all'**adozione di stili di vita sani** e l'**integrazione preconcezionale di vitamine e nutrienti**, come ad esempio l'acido folico.

Il counselling preconcezionale **previene o riduce il rischio** di:

- parto pretermine
- alterazioni della crescita fetale
- malformazioni congenite
- infezioni neonatali
- gravi complicanze durante la gravidanza e il parto
- suscettibilità del neonato a sviluppare problemi di salute nel corso della vita futura (ad esempio obesità, ipertensione, diabete, tumori)
- mortalità della madre e del bambino.

Ricordati che:

- l'obesità aumenta il rischio di diabete gestazionale e ipertensione in gravidanza, disturbi della crescita fetale, parto pretermine, morte in utero, taglio cesareo ed emorragia dopo il parto
- la semplice integrazione di acido folico prima del concepimento potrebbe prevenire più della metà dei casi di difetti del tubo neurale
- il fumo riduce la fertilità perché accelera l'invecchiamento degli ovociti e altera la funzione delle tube. Inoltre aumenta il rischio di gravidanza extrauterina, aborto spontaneo, malformazioni feto – neonatali, morte del feto in utero, distacco di placenta, basso peso alla nascita, parto pretermine
- la malnutrizione e l'anemia da carenza di ferro sono responsabili di almeno una morte materna su 5

Eppure, ancora oggi nel mondo **su 100 donne in età riproduttiva:**

- 38 sono obese o sovrappeso e 7 sottopeso
- solo 4 hanno assunto acido folico prima della gravidanza
- più di 30 fumano

Continuate a seguirci per saperne di più su cosa fare prima della gravidanza...

Per saperne di più sull'importanza del counselling preconcezionale:

http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=1917&area=saluteBambino&menu=nascita

<http://www.pensiamociprima.net/content/Manuale2012.pdf>

Cosa può fare ogni donna per prepararsi alla gravidanza



PREPARARSI ALLA GRAVIDANZA



Il counselling preconcezionale è un'**occasione** importante per prendere consapevolezza della propria salute e per tutelare il benessere del futuro bambino.

Cosa fare quando desideri una gravidanza:

- **“Dai il giusto peso” alla tua gravidanza:** controlla la dieta e fai attività fisica con l'obiettivo di iniziare la gravidanza con un peso corporeo ottimale. Calcola il tuo **Indice di Massa Corporea (Body Mass Index, BMI)**: dividi il tuo peso, in chilogrammi, per il quadrato dell'altezza, in metri (ad esempio: $58 \text{ kg} / (1.65 \times 1.65) \text{ m}^2 = 21.3$). Se il valore ottenuto sarà compreso tra 18.5 e 24.9 il tuo BMI sarà considerato normale. Se sarà al di sopra o al di sotto di questi valori, sarebbe meglio agire prima della gravidanza per ridurre i rischi per te e il tuo bambino.

Se vuoi saperne di più su alimentazione, peso corporeo e gravidanza:

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=110&area=Vivi_sano

- **Inizia ad assumere acido folico!** L'acido folico è una vitamina del gruppo B presente in numerosi alimenti. Tuttavia, con una semplice dieta equilibrata, non è sempre possibile raggiungere l'aumentato fabbisogno richiesto dalla gravidanza. L'acido folico è essenziale

per lo sviluppo del tubo neurale da cui origina il sistema nervoso fetale e che si forma fin dai primi giorni dopo il concepimento. Per questo è importante assumere almeno 400 microgrammi di acido folico al giorno, **non meno di 3 mesi prima della gravidanza** per ridurre fino al 70% il rischio che il feto sviluppi un difetto del tubo neurale (es. spina bifida). Se sei affetta da diabete, celiachia, epilessia, sindromi da malassorbimento oppure hai avuto aborti ripetuti o un bimbo con difetti del tubo neurale, dovrai assumere dosaggi più elevati, come ti verrà spiegato durante il counselling.

Acido folico: come, quando e perché iniziare ad assumerlo, se vuoi approfondire clicca qui:

http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_3_1_1.jsp?menu=dossier&p=dossier&id=26

- **Non fumare!** Il momento giusto per smettere è prima del concepimento! **Anche il fumo passivo è dannoso**, consiglia a chi ti sta accanto di smettere.

Leggi qui per conoscere i danni che il fumo può causare in gravidanza:

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=53&area=Vivi_sano

- **Non assumere alcolici!** Non esiste una dose di alcool considerata sicura in gravidanza, per cui evita gli alcolici da subito perché possono provocare gravi problemi di salute al bambino, inclusa la Sindrome Feto Alcolica.
- **Se assumi sostanze come cannabis, cocaina, oppioidi... smetti.** L'esposizione agli oppioidi in gravidanza può causare la Sindrome da Astinenza neonatale e aumentare il rischio di morte in culla. Richiedi una consulenza specifica! La dipendenza da alcol, cannabis e oppioidi può causare aborti, anomalie congenite, grave iposviluppo fetale, parto pretermine, ricorso a ricoveri in terapia intensiva neonatale. Inoltre queste sostanze sono correlate a disabilità intellettuali e comportamentali che possono durare tutta la vita.

Per approfondire l'argomento e sapere di più sulla Sindrome Feto Alcolica clicca qui:

http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=2233

Continua a seguirci per saperne di più su cosa può fare il ginecologo/ostetrico durante la visita preconcezionale, soprattutto se soffri di patologie croniche e/o assumi farmaci.

Cosa aspettarsi dal counselling medico preconcezionale



COUNSELLING MEDICO PRECONCEZIONALE



Il **counselling preconcezionale** va eseguito **almeno dai 3 ai 6 mesi prima del concepimento**. Ciò consente di **identificare** e, quando possibile, modificare alcune **condizioni di rischio**, monitorare **malattie croniche** e personalizzare le **terapie** nell'ottica di una futura gravidanza.

Durante la visita il ginecologo/ostetrico raccoglierà le informazioni relative a tutta la storia clinica familiare e personale per:

- valutare la presenza di **problemi fisici o mentali**
- conoscere lo **stile di vita**
- ricostruire il **decorso di eventuali gravidanze e parti precedenti**, con particolare attenzione all'insorgenza di complicanze
- indagare **precedenti interventi chirurgici**, soprattutto della sfera ginecologica
- verificare l'aderenza ai comuni **test di screening** (Pap-Test/HPV test)
- constatare l'immunità verso alcune **infezioni** che possono essere prevenute con adeguate **misure comportamentali** (ad esempio Toxoplasmosi) o con specifici **vaccini** (ad esempio Rosolia) che si dovrà valutare se e quando effettuare prima del concepimento nel caso non si fosse immuni

- approfondire lo stato di eventuali **malattie croniche** (ad esempio l'ipertensione, il diabete, le patologie autoimmuni, l'asma, l'epilessia o la depressione) per assicurarsi che siano in una fase di buon compenso in modo da identificare il momento ideale per programmare la gravidanza
- informare le future mamme circa l'eventuale necessità di modulare, sostituire o sospendere **farmaci** potenzialmente dannosi per il feto. Attenzione anche ad alcuni medicinali da banco e rimedi a base di erbe perché anche quelli considerati "naturali" possono avere effetti sul feto.

Verranno misurati **pressione arteriosa** e **peso**. **Altri esami fisici** saranno eseguiti **in base alle necessità individuali**. **Esami del sangue** e delle **urine** verranno **prescritti sulla base delle condizioni cliniche**.

Arriva preparata alla gravidanza: pensaci per tempo e consulta il tuo specialista!

Se vuoi saperne di più e arrivare preparata al tuo counselling preconcezionale leggi qui:

<http://www.salute.gov.it/portale/donna/dettaglioContenutiDonna.jsp?lingua=italiano&id=4474&area=Salute%20donna&menu=nascita>

http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/preconception_care_policy_brief.pdf

<https://www.cdc.gov/preconception/planning.html>

La Campagna WELL! è promossa dal Comitato per la Salute della Donna e i Diritti Umani della FIGO in collaborazione con la SIGO - Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia.

Con il contributo di [Fondazione Medicina a Misura di Donna](#).

Ringraziamo per la collaborazione: Dott.ssa A. Tancredi, Dott. G. Granozio, Dott.ssa M. Sestero, Dott.ssa S. Gaito, Dott.ssa E. Fumero