

Igiene e stili di vita



In epoca preconcezionale vi sono degli **esami consigliati**, volti a prevenire, identificare e diminuire eventuali rischi per una futura gravidanza.

Per prenotare presso il suo Centro prelievi di riferimento consulti il seguente link: [Servizio | CIVIS, Rete Civica dell'Alto Adige: Prenotazione di prestazioni sanitarie](#)

L'acido folico è una vitamina del gruppo B, il nostro organismo lo utilizza per realizzare nuove cellule, tra i quali anche quelle embrionali.

È ormai noto che l'acido folico, assunto nel periodo preconcezionale e fino al terzo mese di gravidanza con una dose giornaliera di 0,4 mg riesca a ridurre il rischio di malformazioni del tubo neurale, come in particolare l'anencefalia e la spina bifida.

Se soffre di diabete, obesità, epilessia o nella precedente gravidanza c'è stato un caso di spina bifida o anencefalia la dose consigliata è di 4-5 mg di acido folico al giorno.



Ulteriori informazioni: [Ministero della Salute - Salute preconcezionale](#)

Le **vaccinazioni** sono uno degli strumenti preventivi più efficaci e sicuri contro l'insorgenza di alcune malattie infettive, le loro complicanze e la loro diffusione.

Tutte le donne in età fertile, in particolare in previsione di una gravidanza, dovrebbero essere protette dalle malattie infettive morbillo, parotite, rosolia e varicella mediante vaccinazione.

Se tali infezioni vengono contratte per la prima volta in gravidanza, in particolare nelle fasi più precoci della gestazione, esiste un rischio di danno embrio-fetale, un aumentato rischio di aborto spontaneo, di morte intrauterina e di parto pretermine.

Il rischio per il neonato e per la madre in caso di varicella è elevato anche in fase peripartum.

Qualora la donna non risulti immune contro tali infezioni è importante la vaccinazione in fase preconcezionale o subito dopo il parto.

Dopo la vaccinazione per rosolia e varicella è consigliabile attendere almeno 1 mese prima di cercare una gravidanza.

Come e dove vaccinarsi?

Prenotazione presso il CUPP (centro unico di prenotazione provinciale) per ricevere appuntamento in una sede vicino al proprio domicilio.

Telefono 0472 973850

Email: cupp-prevenzione@sabes.it

Sportello CUPP negli ospedali: Orario 8.00-16.00 (lunedì -venerdì)

Ulteriori link informativi

[Piano nazionale prevenzione vaccinale](#)

[Ministero della Salute - Piano nazionale prevenzione vaccinale](#)

Le **malattie sessualmente trasmissibili** in gravidanza possono provocare danni alla gravidanza stessa e/o feto. Le più comuni sono:

- Gonorrea: infertilità, rottura prematura delle membrane, parto prematuro
- Sifilide: parto prematuro, nato morto, cecità, sordità, convulsioni, disturbi dello sviluppo cognitivo, anomalie di ossa e denti
- Chlamydia trachomatis: infertilità
- Herpes virus tipo 2: aborto spontaneo, prematurità, infezioni cutanee, encefalite
- Epatite B e C: epatite cronica nel neonato
- HIV: infezione e AIDS nel neonato;

Ne parli con il tuo ginecologo di fiducia che se indicato le prescriverà gli esami opportuni.

L'**attività fisica** svolta con regolarità, circa un'ora al giorno di camminata, corsa, ballo, o altro sport aiuta a mantenersi in buona salute e a prevenire malattie e quindi ad essere più in forma anche durante il periodo della gravidanza.



Un'**alimentazione equilibrata** durante il periodo preconcezionale è fondamentale per favorire la salute della futura mamma e del neonato. La dieta ottimale da seguire è quella di tipo mediterraneo, visto che recenti studi hanno dimostrato che essa possa favorire la fertilità maschile e femminile e abbia effetti positivi sulla gravidanza stessa.

La dieta mediterranea prevede:

- Mangiare almeno 5 tipi di frutta e verdura diversi;
- Consumare moderatamente ma giornalmente cereali come pasta, riso, pane;
- Carne 1 o 2 volte a settimane e preferibilmente carne bianca;
- Pesce 2-3 volte a settimana;
- Legumi 2-3 volte a settimana;
- Frutta secca come noci qualche volta a settimana;
- Evitare utilizzo di troppo sale negli alimenti;
- Usare olio extravergine di oliva per il condimento;
- Bere molta acqua.

Inoltre durante il periodo preconcezionale, vista la possibilità di una gravidanza è anche opportuno:

- Evitare il consumo di carni e pesce crudo, uova crude e di formaggi e latticini non pastorizzati per rischio di incontrare infezioni quali listeriosi, salmonellosi e toxoplasmosi (se non immuni).
- Evitare il consumo di pesci di grossa taglia come tonno e pesce spada per l'elevato contenuto di mercurio che potrebbe danneggiare il feto.

La **toxoplasmosi** è causata da un parassita chiamato toxoplasma gondii.

Il contagio principalmente avviene attraverso: l'ingestione di verdure, carne cruda contenenti le sue uova microscopiche. Questo parassita si trova anche nelle feci dei gatti.

Il soggetto che viene infettato, normalmente in modo asintomatico crea gli anticorpi che lo protegge per l'arco della vita. Se incontrato in gravidanza però, specialmente nel primo trimestre può causare

un'embriopatia con danni a livello oculare e del sistema nervoso centrale. Allo stato attuale non esiste ancora un vaccino contro la toxoplasmosi.

Per verificarne l'immunità l'unico modo è eseguire un test immunologico su sangue.

Se risulta essere positivo significa che si è già contratta la malattia e si risulta essere immuni, mentre se risulta essere negativo sarà consigliato attenersi ad alcune norme igieniche e ripeterlo periodicamente durante una possibile gravidanza.

In caso di infezione primaria è opportuno attendere almeno 7 mesi prima di un'eventuale gravidanza.

Misure igieniche ed alimentari:

- Lavare bene le mani prima di cucinare e di mangiare e dopo aver toccato carni crude, frutta e verdure non lavate, terra o altri materiali potenzialmente contaminati da feci di gatto
- Lavare accuratamente frutta e verdura anche pre-lavata prima del consumo
- Cuocere sempre molto bene le carni prima del consumo
- Evitare il consumo di carni crude o poco cotte, insaccati (prosciutto crudo, salame, speck, bresaola...)
- Pulire accuratamente le superfici della cucina e gli utensili venuti a contatto con carni crude, frutta e verdure non lavate;
- Usare sempre i guanti di gomma in tutte le attività che possono comportare il contatto con materiali potenzialmente contaminati con feci di gatto (giardinaggio, orticoltura, pulizia lettiera del gatto, ecc)
- Evitare il contatto il gatto e soprattutto con le sue feci; in caso di presenza di un gatto in casa adottare le seguenti precauzioni: alimentare l'animale con cibi cotti o in scatola evitando che esca di casa, affidare ad altri la pulizia della sua cassetta, facendola sostituire frequentemente;
- Al ristorante ordinare preferenzialmente verdure cotte e non crude di cui non si conosce l'accuratezza del lavaggio.

Il **Citomegalovirus** è un'infezione di lieve entità, che spesso decorre in maniera asintomatica. Una volta contratta l'infezione, il CMV rimane latente nell'organismo per tutto il corso della vita.

La sua trasmissione avviene attraverso fluidi del corpo, saliva, urina, lacrime, latte e nella maggior parte dei casi viene contratta in età infantile o adolescenziale.

Se contratta in gravidanza però, soprattutto se è un'infezione primaria e contratta nel primo trimestre, questa malattia può causare danni al feto tra cui: sordità neurosensoriale, deficit visivi, ritardo mentale, ritardo psicomotorio, microcefalia, deficit di coordinazione dei movimenti, epilessia.

La diagnosi viene fatta attraverso un prelievo di sangue in cui si ricercano gli anticorpi anti CMV.

L'esecuzione dell'esame degli anticorpi anti-CMV è facoltativo e non è contenuto negli esami esenti del DPCM 12 gennaio 2017, Allegato A. Ne parli con il suo medico curante per valutare l'esecuzione di tale screening.

Nel caso in cui non abbia gli anticorpi, e quindi non abbia contratto il CMV prima della gravidanza, è importante che presti attenzione a delle norme igieniche qui sotto elencate per evitare di contrarlo in gravidanza, ad oggi non esiste ancora un vaccino.

Misure igieniche:

- Lavarsi bene le mani con acqua e sapone, se venuta a contatto con bambini sotto i 5 anni
- Lavarsi le mani prima di mangiare e dopo aver utilizzato i servizi igienici
- NON condividere bicchieri, piatti, forchette con bambini piccoli.

Se siete alla ricerca di una gravidanza è **sconsigliato bere bevande alcoliche**, esse infatti potrebbero diminuire la fertilità sia maschile che femminile e potrebbero causare danni nello sviluppo dell'embrione.

In base alla quantità di alcool assunto i danni causati possono essere differenti. Si considera consumo moderato 1-2 drink al giorno, oppure 7-10 a settimana; consumo occasionale eccessivo 3-5 drink in un giorno o in una sola occasione, consumo eccessivo 4-6 drink al giorno.

I danni causati all'embrione sono direttamente correlati alla quantità di alcool assunto e possono provocare:

- Crescita ridotta: ridotta altezza e circonferenza cranica già dalla nascita;
- Anomalie dell'aspetto del volto e in particolare: labbro superiore sottile, spazio senza solco tra naso e labbro, fessure delle palpebre corte;
- Problemi neurologici;
- Deficit funzionali: problemi comportamentali, deficit d'attenzione, iperattività, problemi psicologici;

 Siccome non esiste dose sicura, in gravidanza e quindi nel periodo preconcezionale è assolutamente raccomandato di NON BERE. 

Se pensa di non riuscire a limitare il consumo di bevande alcoliche contatti il suo medico di fiducia o il Servizio per le Dipendenze patologiche di riferimento.

Le **sostanze stupefacenti** sono in grado di indurre dipendenza. Esse comprendono tutte quelle sostanze chimiche compresi alcool, nicotina e alcuni farmaci.

Nel periodo preconcezionale e in gravidanza viene raccomandato di non assumere sostanze stupefacenti in quanto possono provocare danno fisico alla gestante e anche al feto.

Se sta utilizzando sostanze stupefacenti e non riesce a smettere contatti il suo medico di fiducia o il suo ginecologo.

Link SER-D

Bolzano [Servizio per le dipendenze \(Ser.D.\)](#)

Merano [Servizio per le Dipendenze | Comprensorio Merano](#)

Bressanone [Servizio per le Dipendenze | Comprensorio Bressanone](#)

Brunico [Servizio per le dipendenze | Comprensorio Brunico](#)

Se sta programmando una gravidanza ha dei buoni motivi per riuscire a **smettere di fumare definitivamente**.

Inoltre è importante che anche i familiari fumatori, in primo luogo l'altro genitore, decidano di smettere di fumare. Il momento dell'arrivo di un bambino può essere un'opportunità per tutta la famiglia per migliorare la qualità della propria vita.

Molti studi hanno dimostrato che il tabagismo della madre, durante la gravidanza, è una delle cause di aborto spontaneo, di parto prematuro, così come di aumento della mortalità e morbidità perinatale e infantile; inoltre è causa da aumentato rischio di sindrome di morte improvvisa del lattante, di basso peso alla nascita, di sindrome di astinenza neonatale da nicotina.

Gli studi evidenziano, inoltre, un ritardo nella crescita cognitiva nell'infanzia, un rischio maggiore di infezioni respiratorie, asma e alterazioni in alcuni cromosomi fetali più sensibili ai composti genotossici del tabacco.

Se le risulta difficile smettere di fumare contatti il suo medico di fiducia o contatti il Centro Antifumo del Servizio Pneumologico dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige.

<https://www.asdaa.it/prevenzione/una-vita-senza-fumo.asp>

Eviti il contatto con **sostanze chimiche** pericolose sia al lavoro che a casa. Alcune sostanze chimiche infatti possono alterare la fertilità e possono causare danni all'embrione. Se è a contatto costante con qualche sostanza chimica, ne parli con un professionista sanitario o con il medico del lavoro, per valutare come evitare l'esposizione a queste sostanze, tramite ad esempio l'utilizzo di dispositivi di protezione individuale. In particolar modo le sostanze nocive a cui fare attenzione sono:

- Pesticidi;
- Piombo;
- Disolfuro di carbonio;
- Cloruro di vinile;
- Solventi organici;
- Gas anestetici;
- Antiblastici;
- Monossido di carbonio.



Attenzione ai prodotti utilizzati in casa i quali hanno l'etichetta che indicano la tossicità del prodotto, non li utilizzi!



Per informazioni più specifiche visitare il sito del Ministero della Salute

[Ministero della Salute - Salute riproduttiva](#)