

# FARE ATTENZIONE ALLA SALUTE DEI GENITORI PER PROTEGGERE QUELLA DEL BAMBINO.

Diventare genitori è una decisione che richiede responsabilità. La salute dei genitori, e in particolare della mamma, ha una grande influenza sulla salute di chi nascerà soprattutto nel periodo che precede la gravidanza.

Il medico di fiducia è la risorsa più utile per prepararsi ad affrontare la gravidanza con serenità e consapevolezza, riducendo i rischi della riproduzione e della gravidanza.



Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie  
Federale per la prevenzione e la sanità pubblica



Ministero della Salute



Alessandra Lisi International Centre  
on Birth Defects and Prematurity



## PENSIAMOCI PRIMA.

CONSIGLI UTILI  
PER CHI DESIDERA  
AVERE  
UN BAMBINO.



## PENSIAMOCI PRIMA. UN PROGETTO CHE PUOI SEGUIRE CON IL TUO MEDICO DI FIDUCIA.

### L'AIUTO E IL CONSIGLIO DEL MEDICO DI FIDUCIA SARANNO UTILI PER:

- comprendere l'importanza del periodo che precede la gravidanza e quanto questo possa influire sulla salute del futuro bambino;
- consigliare e prescrivere l'assunzione quotidiana di acido folico fin dai mesi che precedono l'inizio della gravidanza;
- riuscire ad attuare un'alimentazione equilibrata, varia, ricca di frutta e verdura, e povera di grassi;
- comprendere i rischi associati all'uso (anche moderato) di bevande alcoliche e di sostanze stupefacenti (qualsiasi).

### INOLTRE SE LA FUTURA MAMMA:

- fuma, a individuare la strategia più efficace per riuscire a smettere di fumare;
- soffre di una malattia cronica (es.: diabete, epilessia, ipertensione, malattie della tiroide, obesità), a mettere in atto la terapia più adatta in vista della gravidanza.

### INSIEME AL MEDICO DI FIDUCIA SI POTRÀ ANCHE VALUTARE:

- la presenza di condizioni genetiche nei futuri genitori o nelle loro famiglie, che possono essere trasmesse al futuro bambino, e le misure attualmente disponibili per prevenirle;
- i rischi di anomalie cromosomiche nel futuro bambino, in particolare sindrome di Down, associati all'età materna;
- la necessità di eseguire specifici esami di laboratorio per valutare se sono indicate alcune vaccinazioni (es.: contro rosolia o varicella) o se è importante seguire con maggiore attenzione alcune norme igieniche, oppure se sono necessari particolari trattamenti contro alcune infezioni, in particolare quelle a trasmissione sessuale.

### INFINE IL MEDICO FORNIRÀ AI FUTURI GENITORI INDICAZIONI SU:

- come ridurre i rischi associati a certi farmaci, alle radiazioni ionizzanti e ad alcuni agenti chimici presenti negli ambienti di lavoro.