

## Salute

**Programmare la gravidanza** è un atto di responsabilità. La salute del vostro bambino e della gravidanza stessa è influenzata dallo stile di vita adottato nel periodo preconcezionale.

- Assuma acido folico da 0,4 mg nel periodo preconcezionale fino al 3° mese di gravidanza per prevenire l'insorgenza di difetti del tubo neurale e malformazioni
- Migliori il suo stato di salute

L'**età** gioca un ruolo fondamentale se state cercando una gravidanza. Più aumenta l'età della donna e più può aumentare il rischio di infertilità o di patologie sia della gravidanza che fetali.

La percentuale di infertilità passa dal 6% tra i 20 e i 24 anni al 23% dopo i 35 anni per arrivare fino al 64% dopo i 44 anni.



Cercate di programmare la gravidanza nel momento migliore della vostra vita di coppia, tenendo anche conto dell'aspetto economico.



Ma non aspettate troppo.

Il **BMI** è uno strumento diagnostico per valutare il peso di un soggetto e suddividerlo in sottopeso, normopeso o obeso.



Ottena un BMI adeguato prima della gravidanza in modo da evitare rischi per la sua salute e quella del suo bambino, attraverso un'adeguata alimentazione e attività fisica.

- Controlli il suo BMI attraverso l'equazione  $\text{kg/m}^2$  direttamente dal sito del Ministero della Salute cliccando sul link sottostante

<https://www.salute.gov.it/portale/nutrizione/dettaglioIMCNutrizione.jsp?lingua=italiano&id=5479&area=nutrizione&menu=vuoto>

Se risulta essere sovrappeso o sottopeso si rivolga a uno specialista dell'alimentazione ed esegui regolarmente attività fisica per raggiungere il peso ottimale prima della gravidanza.

*Link ai Servizi di Nutrizione Clinica dell'Azienda Sanitaria*

**Bolzano** [https://www.sabes.it/it/contatti-sabes.asp?addt\\_apid=76042](https://www.sabes.it/it/contatti-sabes.asp?addt_apid=76042)

**Merano** <https://www.sabes.it/it/ospedali/merano/889.asp>

**Bressanone** <https://www.asdaa.it/it/ospedali/bressanone/3667.asp>

**Brunico** <https://www.asdaa.it/it/ospedali/san-candido/Serviziodieteticoenutrizionale-SC.asp>

È importante controllare la **pressione arteriosa** da un professionista sanitario.

- Se dovesse essere superiore a 140/90 mmHg è opportuno che lei si rivolga al suo ginecologo o al suo medico di fiducia per ulteriori accertamenti
- Se è già in terapia per ipertensione è opportuno che si rivolga al suo ginecologo per verificare la sicurezza del farmaco in gravidanza (ad esempio gli ACE inibitori e gli antagonisti dei recettori angiotensina II sono controindicati in gravidanza)



L'ipertensione non controllata può portare ad esiti avversi della gravidanza.

Il **diabete** non compensato può portare ad esiti avversi della gravidanza. Per questo motivo se lei soffre di diabete di tipo I o tipo II è importante che:

- Pianifichi la gravidanza;
- Si rivolga al centro diabetologico di riferimento
- Segua una dieta ottimale;
- Controlli regolarmente la sua glicemia e dosaggio dell'emoglobina glicata;
- Assuma 4mg di acido folico giornalmente



Se ha sofferto di diabete gestazionale in una gravidanza precedente si rivolga al suo medico di riferimento per l'esecuzione di una curva glicemica in previsione di una nuova gravidanza.

*Link ai servizi di Diabetologia dell'Azienda Sanitaria*

**Bolzano** [https://www.sabes.it/it/contatti-sabes.asp?addt\\_apid=80195](https://www.sabes.it/it/contatti-sabes.asp?addt_apid=80195)

**Merano** <https://www.asdaa.it/it/ospedali/merano/883.asp>

**Bressanone** <https://www.asdaa.it/it/ospedali/bressanone/medicina-bx.asp>

**Brunico** <https://www.sabes.it/it/ospedali/brunico/MedicinaInterna-Br.asp#Servizio%20di%20Diabetologia>

Se soffre di **epilessia**, ed è in trattamento farmacologico, contatti lo specialista in quanto se sta pianificando la gravidanza sarà necessario:

- Valutare il possibile effetto teratogeno del farmaco
- Valutare sospensione del farmaco e frequenza delle crisi per valutare eventuale sospensione della terapia
- Assumere 4 mg di acido folico

La gravidanza altera la concentrazione degli ormoni tiroidei, modificando la funzionalità della tiroide. Per questo motivo se soffre già di un **ipo-ipertiroidismo**:

- Contatti il suo endocrinologo, verrà valutato se modificare il farmaco o il suo dosaggio in modo da poter pianificare la gravidanza nel momento ottimale.
- Raggiunga un valore ottimale del TSH <2,5 microU/ml.

Informi il suo ginecologo o medico di fiducia se lei soffre o in famiglia vi sono casi di **trombosi venose** o di **malattie genetiche** come: mutazione fattore V di Leiden, deficit proteina S o C, resistenza alla proteina C attivata, deficit di antitrombina o forme acquisite come sindrome da anticorpi anti-fosfolipidi.

- Le verrà offerto uno screening per le mutazioni genetiche principali
- Verrà valutata la necessità di terapia con enoxaparina a basso dosaggio per ridurre il rischio di episodi tromboembolici in gravidanza

Se soffre di altre **malattie croniche** quali:

- Asma
- Depressione
- Artrite reumatoide
- Lupus sistemico
- Malattie renali
- Malattie gastro-intestinali
- Malattie cardiache
- Altre patologie croniche

Se desidera programmare una gravidanza contatti il medico o il centro specialistico di riferimento per valutare la necessità di adattare la terapia e di effettuare specifici accertamenti diagnostici.

Se sta programmando una gravidanza e deve assumere qualche **farmaco**, anche quelli senza ricetta medica, consulti il suo medico di riferimento. L'esperto valuterà la sicurezza del farmaco e possibili effetti teratogeni.