



A.S.L. V.C.O.

*Azienda Sanitaria Locale
del Verbano Cusio Ossola*

PER UNA MATERNITA' SERENA



ACIDO FOLICO

Assumi giornalmente 0,4 mg di acido folico almeno 1 mese prima del concepimento e fino a 3 mesi dopo l'inizio della gravidanza.

L'ASSUNZIONE DI ACIDO FOLICO PERICONCEZIONALE

È INDISPENSABILE

PER RIDURRE IL RISCHIO DI MALFORMAZIONI

DEL SISTEMA NERVOSO DEL FETO E,

IN MISURA MINORE,

PER PREVENIRE ALCUNI DIFETTI CONGENITI

DEL CUORE, DELLE LABBRA, DEL PALATO, DEGLI ARTI E DEL RENE.



Qualche consiglio utile rivolto a tutte le donne che programmano una gravidanza o non ne escludano la possibilità.

Stampa a cura di: U.O. URP ASL VCO



Dipartimento Materno Infantile ASL VCO
Dipartimento Prevenzione ASL VCO



Ogni anno in Piemonte nascono quasi 38.000 bambini e tra questi circa 1.150 sono affetti da anomalie congenite e sindromi malformative di varia gravità.

Le cause possono essere diverse, alcune legate all'ambiente e agli stili di vita, altre a fattori ereditari.

Su alcune possiamo intervenire attraverso **facili** azioni di **grande efficacia** preventiva.



PARLA SUBITO CON IL TUO MEDICO DI FIDUCIA DEI TUOI PROGETTI DI MATERNITÀ.

CONSULENZA GENETICA

Se nella tua famiglia, o in quella del tuo partner, vi sono casi di malattie congenite come malformazioni, ritardo mentale, talassemia, emofilia, distrofia muscolare, rivolgiti al tuo medico e chiedi una consulenza genetica.

ROSOLIA

- Se non sei protetta contro la rosolia è necessario vaccinarsi.
- Se si contrae la rosolia nel primo trimestre di gravidanza, il nascituro potrebbe presentare malformazioni del cuore, degli occhi e dell'udito. È facile però proteggersi dal virus, vaccinandosi prima del concepimento.
- È disponibile un vaccino unico contro la rosolia, il morbillo e gli orecchioni. Se hai già superato queste ultime due malattie il vaccino rinforzerà la protezione.

MEDICINE

- Se assumi abitualmente o anche saltuariamente farmaci, integratori o altri medicinali, parla con il tuo medico di fiducia.
- Non interrompere di tua iniziativa la terapia che stai seguendo: la malattia non controllata può essere molto più grave per il feto dei farmaci usati per curarla.

ALCOOL

L'alcool potrebbe causare malformazioni al nascituro e ritardo mentale. Poiché non è ben conosciuta la dose minima assumibile senza danno, è meglio astenersene completamente.

VARICELLA

- Se non sei protetta contro la varicella è necessario vaccinarsi.
- Se si contrae la varicella durante la gravidanza, il nascituro potrebbe presentare malformazioni o rischiare una grave infezione.
- La vaccinazione è efficace a prevenire la malattia e deve essere effettuata prima del concepimento.

FUMO

- Il fumo in gravidanza potrebbe determinare numerosi problemi al feto e al neonato: scarsa crescita ponderale, nascita prima del termine ma anche aumento del rischio di morte bianca e di tumore.
- Sarebbe opportuno astenersi dal fumo attivo e far smettere di fumare anche i tuoi familiari.