



La tua salute riproduttiva e preconcezionale

Salute riproduttiva e preconcezionale sono due termini medici nuovi. Servono a concentrare l'attenzione sullo stato di salute ottimale che ogni donna e ogni coppia in età fertile può raggiungere per diminuire i problemi di fertilità, migliorare la salute durante la gravidanza e tutelare la salute dei futuri bambini.

Per questo consulta il tuo medico regolarmente e informalo sui tuoi progetti riguardo alla tua futura famiglia.

Lo sviluppo del futuro bambino e cosa accade prima.

La promozione della salute riproduttiva e preconcezionale si basa sulle seguenti considerazioni:

- (a) Lo sviluppo del futuro bambino inizia non appena è stato concepito, in media 14 giorni dopo l'inizio del ciclo. Prima di impiantarsi nell'utero, che avviene di solito dopo 7-10 giorni dal concepimento (4° settimana di gestazione). Quindi procede tumultuosamente: dopo 21 giorni il cuore comincia a battere (fine 5° settimana di gestazione); dopo 28 (fine 6° settimana di gestazione) si è completamente formata la struttura portante del sistema nervoso centrale.



- (b) La futura mamma esegue la prima visita ostetrica intorno alla 7°-8° settimana di gestazione. Lo sviluppo embrionale è già avanti di un bel pezzo. Le fondamenta sono state costruite.
- (c) Per prevenire le malformazioni congenite, l'aborto spontaneo, certi problemi della gravidanza, ed essere tempestivi per prevenire altri problemi come la prematurità e la limitata crescita prenatale bisogna intervenire prima, prima dell'inizio della gravidanza, nel periodo preconcezionale.
- (d) Nel periodo preconcezionale dunque va promossa la salute della futura mamma. Se la gravidanza inizia in una donna che ha già messo in atto tutte le misure di protezione e di prevenzione è molto più probabile che la gravidanza abbia un buon andamento e che il bambino nasca sano.
- (e) Ma, il periodo preconcezionale è identificabile solo nelle donne che programmano le proprie gravidanze. Ciò accade solo nel 50-60% dei casi.
- (f) Inoltre, il periodo preconcezionale è la naturale conseguenza della propria storia e delle proprie

abitudini. Pensare prima alla propria salute, anche in vista della procreazione (salute riproduttiva) è senza dubbio più vantaggioso. Per tutti. Compresi i futuri papà. Ed avrà effetti positivi anche sulla fertilità della coppia futura.



In conclusione:

- ◆ **Salute riproduttiva** significa porre l'accento sulla salute delle persone, donne e uomini, anche in vista di una (eventuale) futura procreazione. E' lo stesso principio che vale in altri specifici campi: promuovere la salute delle persone, anche in vista dell'età adulta per prevenire problemi cardiovascolari (es.: infarto, ictus), metabolici (es.: diabete), oncologici (es.: tumore del polmone).
- ◆ **Salute preconcezionale** significa porre l'accento sulla salute della coppia che desidera avere un bambino. E' l'ultima spiaggia prima della gravidanza.
- ◆ Salute riproduttiva e salute preconcezionale sono due aspetti della **promozione della salute delle persone**, sin dalla giovane età e per un futuro più sereno. Un motivo in più per non trascurarla.



