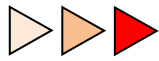




PENSIAMOCI PRIMA.
CONSIGLI UTILI PER CHI
DESIDERA AVERE UN BAMBINO.



IL PERIODO PRECONCEZIONALE

*Una gravidanza desiderata e programmata è una gravidanza più sicura per la futura mamma e per il futuro bambino.
Il periodo che precede il concepimento è il momento ideale per cominciare a mettere in atto comportamenti più sani, utili alla salute della madre e a quella del bambino.*

Che cosa si intende per periodo preconcezionale?

Il periodo di tempo che intercorre tra il momento in cui la coppia comincia ad avere rapporti non protetti, perché vuole un figlio a breve-medio termine, e il giorno del concepimento.

Quanto è lungo il periodo preconcezionale?

Se la gravidanza è programmata e cercata attivamente con rapporti sessuali nei giorni di maggiore fertilità della donna, il periodo preconcezionale ha una durata media di circa sei mesi, con variazioni tra pochi giorni e 1-2 anni (dipende dalle specifiche caratteristiche della donna). Oltre 1-2 anni di rapporti nei periodi fertili senza che avvenga il concepimento si comincia a pensare a qualche problema di fertilità della coppia.

Se la gravidanza non viene attivamente ricercata, ma nemmeno evitata con metodi contraccettivi sicuri, il periodo preconcezionale può durare diversi anni.

Perché il periodo preconcezionale è tanto importante per la salute del nascituro?

Si tenga presente che non è possibile in nessun modo stabilire con esattezza il momento del concepimento e l'inizio della gravidanza.

Inoltre le prime 2-3 settimane di sviluppo dell'embrione avvengono senza che compaiano segni precisi. La donna sa di essere incinta soltanto quando l'embrione ha già 2-3 settimane di sviluppo. La prima visita ostetrica, e i primi consigli del medico sul modo migliore per affrontare la gravidanza avvengono di solito quando la maggior parte degli organi embrionali si è già formata.

Per esser sicuri di proteggere l'embrione da eventuali rischi di sviluppo alterato o di malformazioni, ogni intervento, come ad esempio l'assunzione della vitamina acido folico, la vaccinazione contro la rosolia, l'interruzione del fumo di sigaretta o, una dieta dimagrante, deve essere realizzato prima del concepimento e prima dell'inizio della formazione degli organi embrionali, in altre parole durante il periodo preconcezionale.

Gli interventi preventivi realizzati nel periodo preconcezionale possono garantire la nascita di un bambino sano?

La garanzia assoluta di salute non è possibile in nessun momento della vita umana. Gli interventi protettivi attuati nel periodo preconcezionale non possono quindi garantire con sicurezza la nascita di un bambino perfettamente sano.

Essi hanno però l'obiettivo non trascurabile di ridurre i rischi di alcune patologie e di assicurare la coppia di aver fatto tutto il possibile per garantire un buono stato di salute al bambino che verrà.

Come realizzare gli interventi protettivi nei confronti del nascituro?

Come si è detto, è indispensabile pensarci prima. Dal momento in cui si decide di avere un bambino, o non si esclude di averlo, è essenziale rivolgersi al sanitario di fiducia e avere con lui un colloquio approfondito sulle condizioni di salute e sulle abitudini di vita proprie e del marito/compagno. Un adeguato colloquio preconcezionale svolto con il sanitario permetterà alla coppia di individuare tutto ciò che è possibile fare per aumentare le probabilità che tutto vada per il meglio.



1. L'inizio della gravidanza viene calcolato dal primo giorno dell'ultima mestruazione.
2. Il concepimento avviene "in media" 14 giorni dopo l'inizio della mestruazione, con un'ampia variabilità: ad esempio il 10% dei concepimenti si verifica entro 7 giorni e un altro 10% dopo i 21 giorni.
3. La formazione degli organi embrionali avviene subito dopo il concepimento e si completa al 70° giorno dall'inizio dell'ultima mestruazione (che corrisponde alla fine della 10° settimana di gestazione).
4. La prima visita ostetrica viene effettuata di solito intorno alla 8°-10° settimana di gestazione (all'incirca 50-70 giorni dopo l'inizio dell'ultima mestruazione), quando ormai la maggior parte della formazione dei vari organi embrionali si è completata. Basti ricordare che il battito del tubo cardiaco inizia 21 giorni dopo il concepimento e la struttura base del sistema nervoso centrale (il tubo neurale) è completata a 28 giorni dopo il concepimento.



Alessandra Lisi International Centre on Birth Defects and Prematurity



Centro nazionale per la prevenzione
e il controllo delle malattie

Network per la prevenzione e la sanità pubblica



Ministero della Salute

Per ulteriori informazioni: www.pensiamociprima.net