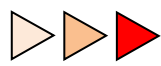




PENSIAMOCI PRIMA.
CONSIGLI UTILI PER CHI
DESIDERA AVERE UN BAMBINO.



CONSIGLI PER LA FERTILITA' E PER IL FUTURO PADRE

Prendersi cura della propria salute e seguire alcune indicazioni aiuta a migliorare la fertilità della coppia e a concepire nei tempi desiderati. Prima di una gravidanza è opportuno che anche il futuro padre abbia un buon stato di salute e adotti sani stili di vita.

La fertilità della coppia.

Su 100 coppie che desiderano un figlio e hanno rapporti sessuali non protetti nei giorni fertili della donna, 50-75 coppie concepiranno entro 6 mesi.

La definizione di infertilità più comunemente accettata è: "incapacità da parte della coppia di concepire dopo 12 mesi di rapporti sessuali non protetti durante i giorni fertili della donna, in assenza di note patologie della riproduzione".

L'infertilità viene distinta dalla sterilità. Quest'ultima significa incapacità di concepire.

La frequenza dell'infertilità non è trascurabile. Ed è in aumento, in particolare quella maschile. Oggigiorno si stima che il 10-15% delle coppie siano infertili.

L'infertilità è spesso percepita come un problema della donna. In realtà le cause possono essere maschili (30%), femminili (30%), di coppia (10%), o non ben definite (30%).

L'infertilità della coppia aumenta con l'età della donna.

Percentuale di infertilità in funzione dell'età della donna.	
Età della donna	Percentuale di infertilità
20 – 24 anni	6 %
25 – 29 anni	11 %
30 – 34 anni	16 %
35 – 39 anni	23 %
40 – 44 anni	64 %

Per aumentare le possibilità di concepire nei tempi desiderati, e quindi prevenire i problemi legati all'infertilità è opportuno attenersi alle indicazioni fornite nelle tabelle che seguono.

Indicazioni utili sia per la donna che per l'uomo
1. Eseguire una visita medica generale e specialistica (ginecologica per la donna e andrologica per l'uomo) e consultare un professionista se sono presenti disagi di natura psicologica personali o di coppia (compreso lo stress eccessivo).
2. Comprendere bene la fisiologia dell'ovulazione: ad esempio quando avviene durante il ciclo mestruale.
3. Avere almeno 2-3 rapporti sessuali alla settimana, in particolare nei giorni immediatamente precedenti l'ovulazione e il giorno dell'ovulazione.
4. Mantenere o adottare un'alimentazione di tipo mediterraneo.
5. Mantenere o raggiungere un peso ideale per la propria altezza, noto come indice di massa corporea (IMC o BMI: <i>body mass index</i>) attraverso una sana alimentazione e un costante esercizio fisico.
6. Non fumare, ridurre al minimo le bevande alcoliche, non troppo caffè
7. Non usare sostanze stupefacenti o dopanti, di nessun tipo (es.: anabolizzanti, cannabis, cocaina, eroina).
8. Adottare un sano comportamento sessuale e considerare l'opportunità di eseguire esami per malattie trasmesse sessualmente, compreso lo screening per la chlamydia raccomandato comunque a tutte le donne sotto i 25 anni
9. Stabilizzare eventuali malattie presenti in uno dei due partner, in particolare: diabete, ipertensione, malattie della tiroide, problemi cardiaci.
10. Evitare il contatto con pesticidi.

Consigli utili al futuro padre.

Nella programmazione di una gravidanza, la coppia deve considerare che anche il futuro padre ha un ruolo importante per il successo del concepimento e la salute del loro futuro bambino. E' quindi opportuno che anche l'uomo, prima di una gravidanza, esegua una visita medica per verificare il suo stato di salute e rispetti le seguenti indicazioni.

Indicazioni utili esclusivamente per l'uomo
1. Eseguire una visita medica per identificare eventuale varicocele o altre alterazioni dell'apparato genitale.
2. Evitare l'assunzione di farmaci che alterano la spermatogenesi o la capacità riproduttiva in generale: chiedi al tuo medico.
3. Ridurre al minimo l'uso di indumenti intimi e pantaloni stretti (es.: jeans) che possono aumentare la temperatura dei testicoli.
4. Eseguire vaccinazione anti-parotite (orecchioni) se non contratta o non vaccinato: in età adulta può determinare un'infezione ai testicoli.



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