



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



Alessandra Lisi International Centre on Birth Defects



MINISTERO DEL LAVORO,  
DELLA SALUTE E DELLE POLITICHE SOCIALI



Centro nazionale per la prevenzione  
e il controllo delle malattie  
Network per la prevenzione e la sanità pubblica

## ► Il periodo pre-concezionale

### Che cosa si intende per periodo pre-concezionale?

Il periodo di tempo che passa tra il momento in cui la coppia comincia ad avere rapporti non protetti perché vuole un figlio o non esclude di averlo nel prossimo futuro fino al giorno del concepimento.

### Quanto è lungo il periodo pre-concezionale?

Se la gravidanza è programmata e cercata attivamente con rapporti sessuali nei giorni di maggiore fertilità della donna, il periodo pre-concezionale ha una durata media di circa sei mesi, con variazioni tra pochi giorni e due anni. Oltre i due 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 pre-concezionale può durare diversi anni.

### Perché il periodo pre-concezionale è tanto importante per la salute del nascituro?

Per cominciare, 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 in salute avvengono di solito a 6-8 settimane di sviluppo embrionale.

Ma proprio quelle prime settimane di sviluppo dell'embrione sono decisive per la formazione dei vari organi del bambino.

Per esser sicuri di evitare i rischi di malformazioni che possono verificarsi proprio nelle prime fasi dello sviluppo dell'embrione, tutti i comportamenti protettivi, come ad esempio l'assunzione della vitamina acido folico, la vaccinazione contro la rosolia, il rigoroso controllo del diabete devono essere messi in atto per tutto il periodo pre-concezionale.

Allo stesso modo, per tutto il periodo pre-concezionale vanno evitati comportamenti nocivi, come ad esempio l'assunzione di alcool e tabacco per essere sicuri che non agiscano proprio nelle prime fasi dello sviluppo embrionale

*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.*

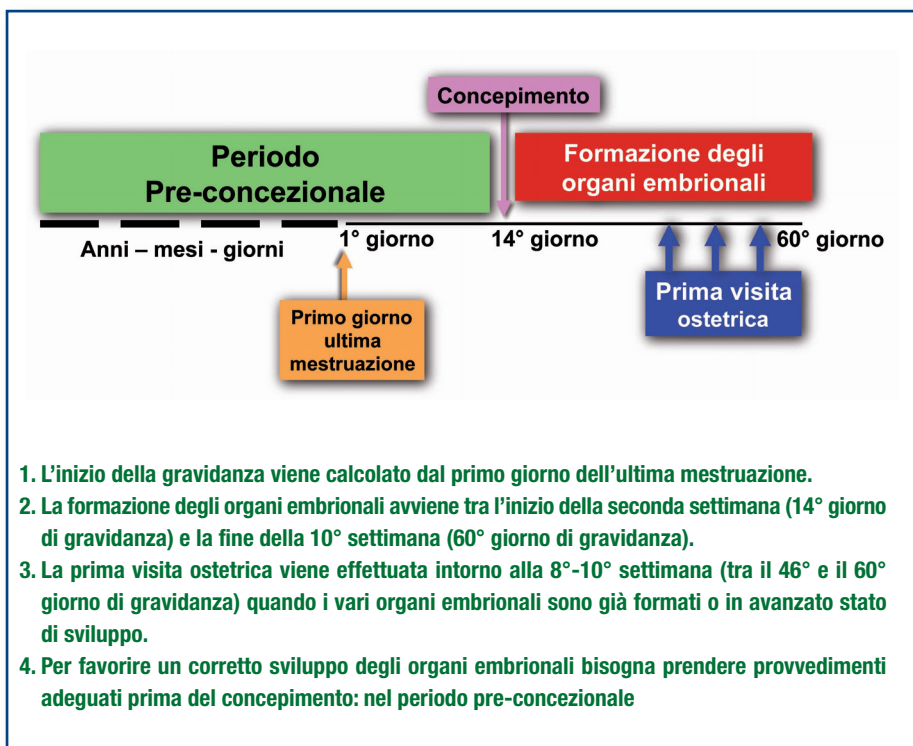
### Gli interventi preventivi attuati nel periodo pre-concezionale possono garantire la nascita di un bambino sano?

La garanzia assoluta di salute non è possibile in nessun momento della vita umana. Gli interventi preventivi at-

tuati nel periodo pre-concezionale non possono quindi garantire con sicurezza la nascita di un bambino perfettamente sano, ma hanno l'obiettivo non trascurabile di ridurre i rischi di alcune patologie.

### Come attuare gli interventi preventivi che possono aumentare la probabilità di avere un bambino sano ?

Come si è detto, è indispensabile pensarci prima, nel momento in cui si decide di avere un bambino o non si esclude di averlo. In questo periodo pre-concezionale è essenziale rivolgersi al sanitario di fiducia ed avere con lui un colloquio approfondito sulle condizioni di salute e sulle abitudini di vita della donna e della coppia. Un adeguato, counseling pre-concezionale svolto dal sanitario permetterà alla coppia di individuare tutto ciò che è possibile fare per aumentare le probabilità che tutto vada per il meglio.



Scheda informativa redatta da GLIPCP basata sui risultati della ricerca scientifica. Testi adattati da Istituto CHANGE Torino.

Per ulteriori informazioni: [www.pensiamociprima.net](http://www.pensiamociprima.net)