



# 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.

