

EDUCAZIONE SANITARIA PRECONCEZIONALE: LA MAMMA, IL BAMBINO, LA FAMIGLIA

La parola del ginecologo e del genetista

Visita preconcezionale, sane abitudini di vita, assunzione di supplementi... Ecco i nostri suggerimenti per prepararsi ad una procreazione responsabile.

Le caratteristiche e lo sviluppo di un bambino sono determinate dal patrimonio genetico che riceve dai genitori ma anche dall' "ambiente" in cui si sviluppa, che è il corpo della mamma.

Nella pratica clinica sono oggi disponibili per le coppie desiderose di prole e per le donne in stato di gravidanza indagini precise volte ad identificare potenziali rischi o assicurare sul normale andamento della gestazione.

Ogni donna che si trova nella possibilità di iniziare una gravidanza o all'inizio della gestazione deve pertanto pensare a preparare per il suo bambino un ambiente idoneo già prima che la gravidanza cominci.

Almeno tre mesi prima di programmare la gravidanza è opportuno per entrambi i futuri genitori:

Eseguire una consulenza preconcezionale con il medico genetista

È un'occasione preziosissima che deve essere associata alla visita ginecologica.

Il periodo preconcezionale rappresenta il momento migliore per prendere in considerazione l'anamnesi familiare e per verificare lo stato di salute della coppia, con l'obiettivo:

- di ricostruire la storia ostetrica della donna (precedenti gravidanze, eventuali aborti spontanei...)
- di individuare l'eventuale presenza di malattie ereditarie nelle famiglie dei futuri genitori e proporre accertamenti specifici che possono definire il rischio riproduttivo
- di individuare altre possibili fonti di rischio (es. mancata vaccinazione) e decidere quali esami di laboratorio effettuare
- per fornire alla coppia tutte le informazioni e i consigli utili sullo stile di vita in vista di una gravidanza
- per facilitare l'orientamento delle scelte che dovranno essere affrontate durante la gravidanza

Consigli validi per tutti

- La futura mamma dovrebbe evitare di fumare (è bene che lo faccia anche il futuro padre)
- La futura mamma dovrebbe evitare di bere alcoolici
- La futura mamma dovrebbe mantenere un peso adeguato

- E' necessario che la mamma esegua un esame del sangue per capire qual'è il suo stato rispetto alle seguenti infezioni: Rosolia; Toxoplasmosi, CMV, Epatite (B e C) e HIV. E' altrettanto importante che il futuro padre esegua l'esame del sangue per epatite (B e C) e HIV
- Partendo da una base alimentare sana, l'unico integratore valido da assumere sistematicamente a partire dall'interruzione del contraccettivo orale o dal desiderio di avere un bambino, prima del concepimento e durante il primo trimestre di gravidanza, è la vitamina B9 (l'acido folico) con l'obbiettivo di ridurre l'insorgenza di difetti del tubo neurale (spina bifida e anencefalia) nel feto.

Precauzioni da prendere se ...

- Se la futura mamma non ha avuto l'infezione della rosolia (o non è stata vaccinata) è opportuno che si vaccini contro la rosolia prima dell'inizio della gravidanza
- Se la futura mamma non ha avuto l'infezione della toxoplasmosi prima dell'inizio della gravidanza è opportuno che prenda alcune misure di precauzione (abitudini alimentari, lavaggio mani, attenzione nel contatto con gatti) e si sottoponga a controlli durante la gravidanza
- Se la futura mamma è recettiva al CMV è opportuno che prenda alcune misure igieniche (es. lavare le mani, non toccare l'urina di eventuali bambini....)
- Se la futura mamma soffre di una malattia cronica (diabete mellito, epilessia, ipertensione, malattie della tiroide, malattie cardiovascolari, asma, malattie autoimmuni, malattia di Crohn, condizioni ansiose depressive e simili, iperfenilalaninemia, patologie tumorali) è opportuno che i medici che la seguono stabiliscano un progetto comune sul come seguire la gravidanza.

Per concludere

- Fare il punto sullo stato di salute degli aspiranti genitori e su potenziali rischi è una prima garanzia per il benessere del nascituro e per quella sicurezza che permette di affrontare la gravidanza con la necessaria serenità
- Una buona raccolta anamnestica, guidando la coppia attraverso domande precise, può evidenziare problematiche che a un'anamnesi fatta in modo meno approfondito possono sfuggire o non essere riferite
- Individuare a priori un potenziale rischio all'interno di un nucleo familiare, ovvero identificare la condizione per cui una determinata malattia ha più probabilità di manifestarsi, può aiutare prevenire.
- Illustrare alla coppia il potere diagnostico delle indagini preconcezionali e prenatali significa offrire la possibilità di agire consapevolmente affinché la gravidanza decorra non certo senza rischi ma con il minor rischio possibile.

Dr.ssa Pierangela Castorina, spec. Genetica Medica
 Dr.ssa Marinella Dell'Avanzo, spec. Ostetricia e Ginecologia
 Dr.ssa Lucia Meroni, spec. Ostetricia e Ginecologia