

PROGETTO BIRTH

Better Integration Rate Through maternal and child Healthcare

SCHEDE INFORMATIVE PER IL SUPPORTO
DELLE DONNE STRANIERE IN GRAVIDANZA



MINISTERO
DELL'INTERNO



Il Cibo in Gravidanza



È BENE SEMPRE



• FARE 3 PASTI PRINCIPALI E 2-3 SPUNTINI AL GIORNO



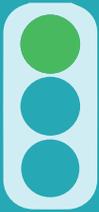
• MANGIARE LENTAMENTE



• BERE ALMENO 2 LITRI DI ACQUA AL GIORNO

COSA MANGIARE?

DA PREFERIRE



VERDURA e FRUTTA
di STAGIONE



CARNI MAGRE
BEN COTTE



PESCE COTTO



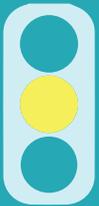
FORMAGGI MAGRI



LATTE e YOGURT



DA LIMITARE



CAFFÈ e THÈ



SALE



ZUCCHERI



GRASSI ANIMALI



MOLLUSCHI E CROSTACEI



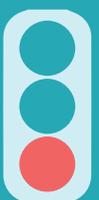
UOVA



BEVANDE ZUCCHERINE



DA EVITARE



BEVANDE ALCOLICHE



FUMO



Un menù per future mamme

COLAZIONE

Una tazza di latte o yogurt magro
3-4 fette biscottate integrali con
due cucchiaini di marmellata o 6 biscotti secchi



SPUNTINO DI METÀ MATTINO

Un frutto (o uno yogurt, se non si mangia il pomeriggio)



PRANZO

1 porzione di carboidrati (es: 80 g di pasta o riso con sugo di pomodoro o verdure)
verdura a volontà
1 porzione di frutta (1 frutto grande o 2 piccoli)



SPUNTINO DEL POMERIGGIO

Un frutto (o uno yogurt, se non si mangia il mattino)



CENA

1 porzione da 100/120 g di carne o pesce o legumi
verdura a volontà
1 porzione di frutta (1 frutto grande o 2 piccoli)



MANGIARE SICURO!

LATTE FRESCO NON PASTORIZZATO
UOVA CRUDE O POCO COTTE
CARNI CRUDE O POCO COTTE
SALSICCE FRESCHE E SALAMI FRESCHI
PESCE CRUDO, POCO COTTO O MARINATO
FRUTTI DI MARE CRUDI



CUOCERE BENE!

PRODOTTI PRONTI PER IL CONSUMO A BASE DI PESCE AFFUMICATO
FORMAGGI A BREVE STAGIONATURA, A PASTA MOLLE O SEMIMOLLE
FORMAGGI CON MUFFE



FRUTTA E VERDURA CRUDA
FRUTTI DI BOSCO SURGELATI



LAVARE BENE!

Consigli in Gravidanza

IN CASO DI



NAUSEA

pasti piccoli e frequenti
evitare l'esposizione a odori forti
evitare cibi fritti
prima di alzarci assumere 1 o 2 fette biscottate/cracker
bere piccole quantità più spesso

BRUCIORE ALLO STOMACO

pasti piccoli e frequenti
no caffè, thè, menta, spezie e cioccolato
no bevande gassate, spremute e pomodoro
no bevande alcoliche
non sdraiarsi subito dopo i pasti principali

STITICHEZZA

bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno
consumare cereali integrali, legumi, frutta e
verdura, kiwi a digiuno
attività fisica

ACIDO FOLICO PERCHÉ?



Una carenza di acido folico può determinare l'insorgenza di gravi malformazioni fetali.

Si raccomanda alle donne che programmano una gravidanza di assumere regolarmente almeno 0,4 mg al giorno di acido folico (1cp/die) almeno un mese prima e durante i primi tre mesi di gravidanza.

OCCHIO AL PESO!



Un eccessivo aumento di peso durante la gravidanza è da evitare, perchè responsabile di complicanze, sia per la futura mamma sia per il nascituro.

OCCHIO AI FARMACI!

Molti farmaci vanno evitati!
Consulta il tuo medico.

Controlli in Gravidanza

CONTROLLO DELLA PRESSIONE

La pressione arteriosa va monitorata in gravidanza, specie dopo la 20 settimana, poichè indica se la placenta sta funzionando bene. Nel caso in cui i valori sono oltre la norma, sarà necessario rivolgersi al proprio medico per le terapie del caso.



+ 140mmHg

- 90mmHg



La pressione del sangue di una gestante è considerata alta quando i valori indicativamente sono superiori a 140 mmHg per la “massima” (pressione sistolica) e/o 90 mmHg di “minima” (pressione diastolica).

VISITE E CONTROLLI GRATUITI

Le coppie che desiderano avere un bambino e le donne in stato di gravidanza hanno diritto ad eseguire gratuitamente, senza ticket, molte prestazioni specialistiche e diagnostiche.



- visite ostetriche periodiche
- esami del sangue e delle urine previsti in gravidanza
- controlli per la diagnosi prenatale (ecografie, amniocentesi)
- trattamento di malattie che comportino un rischio per la donna o per il feto

Su indicazione del medico possono essere anche prescritti anche altri esami diagnostici ed alcuni di questi potrebbero essere a pagamento (tampone, alcuni prelievi).

DOVRESTI ANCHE SAPERE CHE...

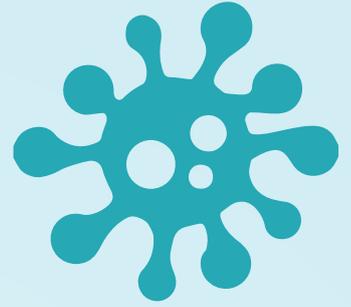
CORSI DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA (CAN)

A partire dal terzo trimestre la gestante potrà partecipare ai Corsi di Accompagnamento alla Nascita (CAN) del Consultorio di riferimento, che saranno utili per la donna e il suo partner per esprimere dubbi e paure e condividere la propria esperienza con altre persone.

Il CAN è uno strumento molto utile e risponde all'esigenza della donna di prepararsi all'esperienza del travaglio e del parto e dell'allattamento, rendendola più consapevole per affrontare al meglio la vita da genitori.

Controlli per Malattie Infettive

Il TORCH consiste in un esame del sangue che permette di diagnosticare, nella madre, la presenza di anticorpi contro alcune infezioni che potrebbero provocare danni al bambino. L'acronimo TORCH è determinato dalle iniziali delle seguenti malattie infettive:



T **TOXOPLASMOSI** lo screening prenatale della toxoplasmosi è raccomandato per tutte le donne al primo trimestre di gravidanza, ripetendo il prelievo ogni 4-6 settimane se il primo esame risulta negativo. La gestante deve essere informata anche delle misure igieniche che possono evitare l'infezione in gravidanza: lavarsi bene le mani, evitare di mangiare carni e insaccati crudi, lavare accuratamente frutta e verdura prima di mangiarla, evitare la manipolazione di terriccio in orti e giardini dove animali infetti possono aver defecato. Infine è utile ricordarsi che il gatto rappresenta il principale portatore dell'infezione. Screening GRATIS.

O **OTHERS** comprende Epatite B, HIV e ogni altra infezione che può avere effetti sul neonato. Lo screening per l'Epatite B/A e C e per l'HIV viene offerto GRATIS a tutte le donne all'inizio della gravidanza e al terzo trimestre per consentire di programmare, per le donne risultate positive, gli interventi efficaci nel ridurre il rischio di trasmissione dell'infezione da madre a figlio.

R **ROSOLIA** lo screening sierologico per la rosolia viene offerto GRATIS a tutte le donne all'inizio della gravidanza. Nelle donne risultate suscettibili alla rosolia, il test deve essere ripetuto a 17 settimane e deve essere programmata la vaccinazione dopo la nascita, allo scopo di proteggere le eventuali future gravidanze. L'infezione contratta in gravidanza comporta gravi rischi di malformazioni fetali.

C **CITOMEGALOVIRUS** il test di screening del Citomegalovirus è raccomandato per le donne al primo trimestre di gravidanza, ripetendo il prelievo se il primo esame risulta negativo. Il modo migliore per limitare il rischio di contagio è un'attenta igiene personale: è sempre buona regola lavarsi le mani prima di mangiare e di preparare e servire il cibo, dopo aver cambiato i bambini, dopo essere andati in bagno e dopo ogni tipo di contatto con fluidi corporei. È opportuno evitare di scambiarsi posate o altri utensili durante i pasti, soprattutto con bambini piccoli. I sintomi sono quelli di una influenza/raffreddore.
Il test non è gratis, il costo varia in base alla fascia di reddito.

H **HERPES** in caso di lesioni herpetiche attive (visibili in zona orale o ano-genitale) durante la gravidanza verrà richiesto un approfondimento diagnostico. Al momento del parto il ginecologo potrebbe optare per un taglio cesareo, in maniera da prevenire il contatto del neonato con le lesioni herpetiche della madre.

Controlli per Patologie Cromosomiche

Le indagini per patologie cromosomiche sono un insieme di tecniche diagnostiche e strumentali utilizzate per scoprire le malattie congenite del bambino prima della sua nascita.



AMNIOCENTESI

COME SI FA?

Si effettua dopo la 15° settimana di gravidanza e consiste in un prelievo di liquido amniotico. Le cellule fetali presenti nel campione di liquido raccolto vengono poi esaminate per rilevare eventuali anomalie genetiche.

CHE COSA SUCCEDDE DOPO ?

Al termine del prelievo, la donna può percepire una sensazione di fastidio all'addome, pertanto viene invitata a riposare e ad astenersi da attività faticose per i due giorni successivi.

A CHE COSA SERVE ?

Serve per diagnosticare alterazioni cromosomiche, come la Sindrome di Down o la Fibrosi Cistica. Per il risultato dell'amniocentesi è necessario attendere dalle 2 alle 3 settimane dal prelievo.

IL COSTO ?

Il Servizio Sanitario Regionale Umbro offre gratuitamente l'amniocentesi in presenza di specifici fattori di rischio: in caso di età materna uguale o superiore a 35 anni, se uno o entrambi i genitori sono portatori di anomalie cromosomiche o genetiche, in presenza di anomalie malformative evidenziate all'ecografia, in caso di precedenti gravidanze con patologie cromosomiche.

VILLOCENTESI

COME SI FA?

Consiste nel prelievo di alcune cellule dei vasi sanguigni della placenta sotto guida ecografica, come per l'amniocentesi. Viene effettuato a partire dalla 10° settimana di gravidanza.

CHE COSA SUCCEDDE DOPO ?

Dopo l'esame è necessario osservare le stesse accortezze richieste per l'amniocentesi (riposo e divieto di svolgere attività faticose nei due giorni successivi).

A CHE COSA SERVE ?

L'analisi delle cellule prelevate offre informazioni sul nascituro di tipo genetico e cromosomico. Occorrono due settimane per avere il risultato dell'esame.

IL COSTO ?

I criteri per l'esenzione dal pagamento del ticket sono gli stessi previsti per l'amniocentesi.

COME SI FA?

Il Bitest consiste nel prelievo di sangue materno per misurare la concentrazione di due proteine rilasciate dalla placenta (HCG e Estriolo).

Con i risultati ottenuti, è possibile stimare la probabilità che il feto sia affetto da patologie cromosomiche. Il periodo indicato per effettuare l'esame va dalla 11[°] settimana alla 13[°]+ 6 settimane di gravidanza. Nello stesso periodo va effettuata anche la eco Translucenza Nucale, una specifica ecografia che misura l'area retronucale del feto e, abbinata al Bitest, garantisce una maggiore affidabilità diagnostica.

I RISULTATI ?

L'esito della translucenza è immediato e deve essere valutato assieme a risultati del prelievo ematico. La risposta è una probabilità di avere una trisomia maggiore o minore rispetto al rischio dovuto all'età materna.

IL COSTO ?

Il Bitest e l'esame della Translucenza Nucale non sono offerti gratuitamente dal servizio sanitario pubblico, ma il loro costo varia in base alla fascia di reddito.

DOVRESTI ANCHE SAPERE CHE...

GRUPPO SANGUIGNO E FATTORE RH

La determinazione del gruppo sanguigno e del fattore Rh deve essere offerta nel primo trimestre a tutte le donne in gravidanza. Nel caso in cui la gestante risulti Rh(D) negativa, subito dopo il parto le verrà effettuata una iniezione per evitare che sviluppi anticorpi che potrebbero complicare anche eventuali future gravidanze.

TAMPONE VAGINALE E RETTALE

Il tampone vaginale e rettale, esame indolore e non invasivo, viene eseguito a tutte le donne in gravidanza per la ricerca dello Streptococco Beta Emolitico tra la 34[°] e la 36[°] settimana di gestazione. Nel caso in cui i tamponi risultino positivi, durante il travaglio verrà somministrata alla donna una terapia antibiotica per evitare di contagiare il feto nel momento del parto.

L'importanza di Allattare al Seno

4 CONSIGLI CHIAVE

Il tuo latte è prezioso: per il bambino, sin dalle sue prime ore, poche gocce di **COLOSTRO** contengono già tutto ciò di cui lui ha bisogno sia per il suo nutrimento sia per le sue difese immunitarie e per la prevenzione dalle patologie alimentari.



Il latte materno è fatto apposta per il bambino perchè è una sostanza viva: cambia in continuazione sia durante la poppata che nell'arco di tempo seguendo il fabbisogno del bambino nel corso del suo sviluppo. L'allattamento materno è **SICURO, SANO E SOSTENIBILE** ed è un diritto sia della mamma che del bambino. Gli operatori sono pronti per aiutarti e sostenerti in questo diritto.

Allattare il tuo bambino significa anche creare con lui un legame speciale, di **AMORE**. In questa relazione è fondamentale anche il ruolo del papà che deve incoraggiare e proteggere la pratica dell'allattamento per il benessere di madre, bambino e di tutta la **FAMIGLIA**.



Il **LATTE IN POLVERE** è confezionato secondo rigorosi standard qualitativi e può essere un valido aiuto quando, per qualsiasi ragione, non ci siano le condizioni per l'allattamento. Ma come ogni prodotto artificiale è imperfetto ed è importante conoscerlo per adoperarlo in modo appropriato.

10 PUNTI PER PRODURRE LATTE IN ABBONDANZA

Poppate frequenti, niente latte artificiale.

Dormi vicino al tuo bambino e allattalo da sdraiata.

Tutto ciò che serve è latte materno!

Mantieni la bocca del piccolo ben spalancata, come se sbadigliasse, e con le labbra all'infuori.

Allatta tutte le volte che il bimbo lo richiede.

Osserva il bambino, non l'orologio.

Se non deglutisce, non sta ricevendo abbastanza latte.

Insieme ovunque!

Di 'no' a ciucci e biberon.

Non aspettare a chiedere aiuto se ne hai bisogno.

La Contraccezione

	QUANDO SI USA	COME SI USA	SICUREZZA	EFFICACIA/PROBLEMI
COITO INTERRUPTO	Metodo naturale si basa su un comportamento maschile	L'uomo deve imparare a riconoscere il momento utile per ritirare il pene dalla vagina, subito prima dell'emissione dello sperma	D'uso immediato, non comporta rischi per la salute fisica	Di scarsa efficacia nel prevenire la gravidanza. Non protegge dalle malattie a trasmissione sessuale, per le quali è comunque indispensabile utilizzare il preservativo
PILLOLA	Una volta al giorno, va sospesa per una settimana al mese (ma esistono pillole che possono essere assunte ininterrottamente anche in allattamento)	Va ingerita al mattino o alla sera (possibilmente alla stessa ora), comunque entro 12 ore dalla precedente	Massima - se assunta ogni giorno: l'effetto anticoncezionale dura anche se vi è pausa di sospensione. Regola il ciclo e riduce dolori	Ha alcune controindicazioni, ad es. ipertensione; può provocare lievi disturbi (mal di testa, ritenzione idrica, etc). Attente ad alcuni farmaci
CEROTTO	Una volta alla settimana, per tre settimane di seguito e una di sospensione	Va "appiccicato" sul corpo: fondoschiena, parte alta delle braccia, pancia, non sul seno!	Sono gli stessi della pillola. Rispetto alla pillola ha una maggiore facilità d'uso perché è da cambiare solo una volta alla settimana. Non per donne con più di 80 kg	Come la pillola. Inoltre è visibile e può staccarsi. Va applicato in posizioni sempre diverse per evitare irritazioni della pelle
ANELLO VAGINALE	Una volta al mese, va lasciato in posizione per tre settimane e poi rimosso	Va inserito nella vagina da parte della donna che lo leva entro 4 settimane	Come la pillola. L'effetto anticoncezionale dura anche nella pausa di sospensione	Come la pillola. Se inserito correttamente non lo sentirai nemmeno e anche il tuo partner non avvertirà nessun fastidio nel rapporto
CONDOM	Quando serve	Va inserito sul pene eretto prima dell'inizio del rapporto e tenuto dopo l'eiaculazione per evitare che resti in vagina	È abbastanza affidabile se ben conservato. Insuccesso nel 7%-15% dei casi	Può minare la spontaneità del rapporto e diminuire la sensibilità e rompersi o rimanere in vagina.
PRESERVATIVO FEMMINILE	Guaina trasparente da inserire nella vagina prima dell'inizio del rapporto sessuale	Ha un anello flessibile su entrambi le estremità: l'anello interno è utilizzato per inserire il preservativo femminile	È efficace più di altri metodi contraccettivi di barriera poiché non si rompe	È difficile da reperire e richiede un minimo di esercizio per l'applicazione
CONTRACCEZIONE D'EMERGENZA	Contraccezione del giorno dopo (più presto possibile, non è un aborto ma una interferenza con l'ovulazione)	Somministrazione di ormoni o inserimento di spirale, dopo un rapporto "a rischio"	La contraccezione d'emergenza riduce del 95% la probabilità che ad un rapporto "a rischio" segua una gravidanza se fatta entro 24 ore	Non protegge da malattie sessualmente trasmesse. Non previene le gravidanze se ci sono stati o ci sono dopo altri rapporti a rischio
CONTRACCEZIONE INIETTIVA	Iniezione intramuscolare mensile o trimestrale in grado di produrre un'contraccezione di lunga durata	L'iniezione è fatta nel braccio o nel gluteo ogni 4 o 12 settimane, a seconda del dosaggio utilizzato	Su 1000 donne che la utilizzano in un anno solo 3 vanno incontro a gravidanza	Effetti non rapidamente reversibili, è possibile che, dopo la sospensione, non si riesca ad avere una gravidanza per molti mesi.
SPIRALE / IUD	Una volta ogni 3/5 anni	Va posizionata dal ginecologo dopo PAP test e Tampone	95% di sicurezza, specie per spirali agli ormoni IUD	Può aumentare i dolori mestruali e il flusso. Lieve rischio

PER SAPERNE DI PIÙ PUOI CONSULTARE, NEL SITO DEL MINISTERO DELLA SALUTE, QUESTI LINK:



MANGIARE SICURO

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=110&area=Vivi_sano



PESO CORPOREO

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=135&area=Vivi_sano



ACIDO FOLICO

http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_3_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=dossier&p=dadossier&id=2



ESAMI in GRAVIDANZA

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=193&area=Servizi_per_persono_o_situazioni_speciali



ALLATTAMENTO

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=78&area=Vivi_sano