

# VISITA PRE-CONCEZIONALE

Avete deciso che è arrivato il momento giusto di avere un bambino e avete già iniziato a prepararvi anche emotivamente al coinvolgimento necessario e all'impegno a lungo termine col vostro figlio!

Prima però bisogna concedersi un po' di tempo per assicurarsi che anche il vostro organismo è altrettanto pronto per il compito che ha davanti! Prenotate una prima visita pre-concezionale per valutarvi i diversi aspetti di questo percorso:

**Qual è il vostro stato immunitario per la rosolia? Per la varicella? E' necessaria la vaccinazione preventiva?**

**E la prevenzione dei difetti congeniti?**

I bambini nascono quasi tutti sani (97%), ma...,quando si aspetta un bambino, ogni coppia si chiede: "Andrà tutto bene? Sarà sano? Avrà dei problemi?".

Lo sappiamo: alcuni bambini, purtroppo, nascono con malattie o con malformazioni.

Molto spesso questi difetti insorgono **prima della nascita** ed è per questo che si definiscono **congeniti**. Qualcosa, durante la gravidanza, ha danneggiato il bambino o gli ha impedito di svilupparsi in modo normale.

Le cause dei difetti congeniti sono diverse e spesso imprevedute!

Alcune, però, si possono **prevedere e prevenire**.

Per questo semplici misure preventive sono doverose: ogni donna, oggi, ha la possibilità di fare qualcosa per diminuire la probabilità di avere un bambino con un difetto congenito..."Curare oggi per un bambino sano, domani"!

**La salute della mamma influenza lo sviluppo del bambino?**

Il feto eredita il **patrimonio genetico dai genitori**, esso determina parte del suo aspetto fisico (per esempio il colore degli occhi e dei capelli ), del suo sviluppo mentale e anche , in parte, la sua futura salute.

Il feto durante la gravidanza è però influenzato da un altro aspetto importante, l' **"ambiente"** in cui si sviluppa, che è il corpo della sua mamma. Per questo lo stato di salute, l'alimentazione, le abitudini di vita e l'ambiente in cui vive sono importanti.

Mentre non è possibile, per ora, modificare la costituzione genetica dei genitori per evitare malattie ereditarie, sul versante "ambientale" possiamo fare molto. E' questo lo scopo principale della **consulenza pre-concezionale**.

**Perché prima della gravidanza?**

Quasi tutte le donne, quando si accorgono di aspettare un bambino, cominciano a prendere precauzioni e a curare di più la propria salute.

Gli organi del feto tuttavia, si formano nelle prime settimane di gravidanza, nel periodo che si chiama embrionale. Entro dieci settimane i diversi organi sono già completamente

formati (il cuore entro 6 settimane, il sistema nervoso centrale entro 7 settimane e le gambe e le braccia entro 9 settimane).

E' a questo punto che la mamma spesso scopre di essere gravida : in genere, fra la sesta e l'ottava settimana, a volte anche più tardi. A quel punto, l'embrione ha già compiuto buona parte del suo percorso di sviluppo. Soprattutto, gli organi che possono essere colpiti da malformazione sono già formati, ed è tardi per evitare che si determinino danni o difetti.

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

La consulenza (**pre-concezionale**) consiste inizialmente in un colloquio e in un controllo dello stato di salute della coppia, con l'obiettivo di:

- individuare l'eventuale presenza di malattie ereditarie nelle famiglie dei futuri genitori;
- individuare altre possibili fonti di rischio (mancata vaccinazione, farmaci teratogeni, etc.);
- decidere quali esami di laboratorio eseguire;
- problemi insorte nelle precedenti gravidanze;
- fornire alla coppia tutte le informazioni e i consigli utili sullo stile di vita in vista di una gravidanza.

## **Le alterazioni genetiche**

Le anomalie genetiche possono riguardare i cromosomi o i geni. In generale, per identificare eventuali fattori genetici familiari bisogna raccogliere l'**anamnesi cioè la storia della famiglia di origine**. In particolare si cerca di raccogliere i dati che riguardano le malattie progressive, il ritardo mentale o malformazioni in parenti vicini, l'abortività ripetuta oppure danni sensoriali (sordità o cecità).

Questa ricerca a volte preoccupa la coppia, e può portare qualcuno a evitare questa indagine per " non sapere". Sapere permette di agire consapevolmente, il non sapere non elimina il problema.

## **Le malattie materne croniche**

Se la donna è affetta da una malattia cronica è **indispensabile che prima di iniziare una gravidanza faccia il punto della situazione** con il gruppo di medici curanti per individuare il momento più opportuno per iniziare una gravidanza ed il trattamento che sia in grado di **controllare bene la malattia** con il **minimo rischio** per lo sviluppo del bambino.

**Le malattie croniche che richiedono un'attenta valutazione e un ottimo stato di compenso prima e durante la gravidanza sono:**

- Ipertensione arteriosa
- Diabete mellito
- Epilessia
- Malattie cardiovascolari
- Malattie della tiroide e del sistema endocrino
- Lupus eritematoso sistemico o altre malattie autoimmuni
- Malattie trombofiliche e del sistema coagulatorio
- Nevrosi ansiose, depressive o simili
- Malattie neurologiche
- Malattie tumorali

## L'utilizzo di farmaci

I farmaci possono essere dannosi se presi in modo casuale e non controllato.

Nel periodo pre-concezionale e durante la gravidanza va rispettata, con maggiore attenzione del solito, la regola fondamentale di **utilizzare una medicina solo se prescritta dal medico**.

Durante la consulenza pre-concezionale la donna deve indicare al medico tutte le medicine, assunte anche occasionalmente (anche se acquistate in erboristeria o semplici integratori), per farsi consigliare se e come continuare a prenderle.

I farmaci potenzialmente dannosi allo sviluppo del feto sono pochi e destinati, per lo più, a malattie specifiche; il loro uso va discusso col curante.

**I farmaci potenzialmente dannosi durante il periodo embrionale sono:**

- Warfarina (anticoagulante usato per terapie prolungate)
- Acido valproico, carbamazepina, fenitoina, trimetadione (farmaci antiepilettici)
- Ormoni ad azione androgena (diethylstilbestriolo- in disuso-)
- Acido retinoico (usato l'acne e altre malattie della pelle)
- Litio (farmaco per disturbi psichiatrici)
- Vitamina A, (come integratore a dosaggi giornalieri molto elevati)
- Farmaci chemioterapici (metotrexate, aminopeterina)
- Antibiotici (tetraciclina, penicillamina)
- Tiouracile (farmaco per l'ipertiroidismo)
- ACE inibitori (farmaci per l'ipertensione)

## Il peso

Raggiungere e mantenere un peso equilibrato prima di iniziare la gravidanza è fondamentale: le donne **sottopeso** hanno maggiori rischi di avere bambini di basso peso.

Le donne in **sovrappeso**, specie se obese, hanno un maggior rischio di complicazioni come l'aborto spontaneo, il diabete gestazionale, l'ipertensione arteriosa e difficoltà respiratorie. Anche per il bambino aumentano i rischi.

È pertanto consigliabile correggere e migliorare le abitudini alimentari per raggiungere il peso ideale prima della gravidanza e tenerlo sotto controllo durante tutta la gravidanza.

## Il fumo

Fumare riduce la fertilità della coppia e peggiora le condizioni generali della madre. Aumentano i rischi di aborto spontaneo e i casi di morte del bambino dopo la nascita. Inoltre i bambini nati da madri fumatrici hanno più frequentemente un peso più basso alla nascita, e questo può causare una serie di difficoltà sia nel periodo neonatale che nelle successive epoche di vita. Smettere di fumare, quindi:

- aumenta le possibilità di concepire un bambino;
- riduce il rischio di un aborto spontaneo;
- garantisce un miglior stato di salute generale del bambino.

Anche i casi di "morte in culla" (sudden infant death syndrome - SIDS) si riducono quando entrambi i genitori non fumano.

## L'alcool

L'abuso di alcool è pericoloso sempre e lo diventa maggiormente in gravidanza quando, oltre ad avere effetti nocivi sulla salute della donna, ha effetti dannosi sul feto. E' dimostrato che un abuso di alcool è responsabile di una crescita ridotta del bambino e che può provocare disturbi del comportamento e ritardo mentale (sindrome feto-alcolica). Anche basse quantità di alcool possono produrre effetti simili, per quanto meno gravi. Le bevande alcoliche andrebbero quindi eliminate, o il loro consumo notevolmente ridotto, ancor prima del concepimento.

## **Le droghe**

Tutte le droghe, anche quelle definite leggere, sono assolutamente controindicate per chi desidera avere un bambino. Tutte, se assunte durante la gravidanza, possono provocare qualche alterazione dello sviluppo del feto, con possibili ripercussioni negli anni successivi alla nascita.

## **La prevenzione con l'acido folico**

L'acido folico è una vitamina del gruppo B contenuta in diversi alimenti.

Molti studi hanno dimostrato che se le donne assumono 0.4 milligrammi di acido folico ogni giorno, due mesi prima della gravidanza e nel primo trimestre di gestazione, vi è una riduzione del 40% di bambini affetti da **difetti del tubo neurale (spina bifida e anencefalia)**.

Non è ancora ben noto il meccanismo attraverso il quale l'acido folico agisca per prevenire i difetti del tubo neurale. Tuttavia se nell'organismo della madre, per un motivo qualsiasi, c'è una ridotta disponibilità di acido folico nel momento in cui si deve chiudere il tubo neurale, esiste la probabilità che le vertebre non si saldino in modo corretto.

E' preferibile che l'acido folico sia associato ad altre vitamine. Diversi studi sembrano dimostrare che gli effetti dell'acido folico nel prevenire altre malformazioni (ad esempio quelle del cuore, del labbro e del palato) possono essere incrementati dalla presenza di altre vitamine (riduzione del rischio di circa il 20%).

Se nella propria famiglia dovessero essere già nate persone con spina bifida, il labbro leporino o una cardiopatia congenita, è opportuno che la coppia si sottoponga a una consulenza genetica per conoscere esattamente il suo rischio riproduttivo e la corretta integrazione con acido folico.

### **In conclusione:**

- 1. Ricordiamo che le misure di prevenzione riducono il rischio, ma non lo annullano mai completamente!**
- 2. Sapete qual è il momento migliore del ciclo per cercare la gravidanza?**
- 3. Quanto tempo può passare prima di rivolgersi a un centro di Infertilità di coppia?**

