

COSA E' IL COUNSELLING PRE CONCEZIONALE

E' uno spazio di attenzione, nel quale un professionista della salute, utilizzando le proprie conoscenze scientifiche e le proprie abilità comunicative, propone una o più raccomandazioni, ovvero piccole azioni, che possono contribuire a migliorare la salute riproduttiva e a ridurre i fattori di rischio biomedici, comportamentali, psicologici e sociali, tenendo conto dei valori, dello stile di vita e della storia clinica, riproduttiva e familiare della donna/coppia.

A COSA SERVE

- ◆ Stimolare la donna/ coppia a prepararsi attivamente alla gravidanza, prendendosi cura della propria salute;
- ◆ Promuovere una scelta informata, incoraggiando la donna/coppia a comprendere i problemi di salute che possono influenzare la gravidanza;
- ◆ Raccomandare le buone pratiche che promuovono la salute e prevengono possibili complicazioni della riproduzione, del concepimento e della gravidanza;
- ◆ Identificare precocemente possibili fattori di rischio che possono incidere sulla salute riproduttiva, sull'andamento della gravidanza e sul benessere di madre e bambina;
- ◆ Dare informazioni ai futuri genitori su eventuali interventi terapeutici necessari, incluso l'invio a specialisti in epoca pre-concezionale;

DOVE RIVOLGERSI

Il **Consutorio Familiare** è da sempre il servizio socio-sanitario che si occupa di accompagnare la donna/coppia che desidera una gravidanza.

E' UN SERVIZIO GRATUITO AL QUALE SI ACCEDE SENZA PRESCRIZIONE MEDICA

CONSULTORI FAMILIARI DELLA ASLROMA 3

Area litorale

- ◆ Consultorio Ostia 0656483024
Luongomare P. Toscanelli 230
- ◆ Consultorio Acilia 0656483200
Largo G. da Montesarchio 22
- ◆ Consultorio Fiumicino 0656484750
Via G. Giorgis 56
- ◆ Consultorio Fregene 0656484201
Via della Pineta di Fregene 76

Area cittadina

- ◆ Consultorio Trullo 0656485673
Via Brugnato 2
- ◆ Consultorio Corviale 0656485725
Largo E. Quadrelli 5
- ◆ Consultorio Magliana 0656485510
Via Vaiano 53
- ◆ Consultorio Bravetta 0656486536
Via della Consolata 52
- ◆ Consultorio Colle Massimo 0656486688
Largo L. Quaroni 4
- ◆ Consultorio Massimina 0656486642
Via F. Belfanti 76
- ◆ Consultorio Monteverde 06 56486131
Via A. Colautti 28

U.O.C. Cure Primarie e
Tutela della Salute della Coppia

**STATE PENSANDO
DI AVERE
UN BAMBINO?**



**PICCOLE AZIONI CHE
POSSONO CONTRIBUIRE
A GARANTIRE
UN MIGLIOR INIZIO**

“Prendere la decisione di avere un figlio è importante.”

Prendersi cura del proprio bambino/a significa anche pensare a lui/lei ancora prima di concepirlo/a. Come futuri genitori, mettere in atto alcune semplici azioni, spesso utili anche per la vostra salute, può contribuire a prevenire complicazioni nel nascituro/a e a garantirgli il miglior inizio possibile.

(Campagna Genitori Più)

Rivolgersi ad un professionista della salute quando state programmando una gravidanza o, comunque, quando non ne escludete la possibilità, può aiutarvi a comprendere quanto la vostra salute sia importante e possa incidere sulla vostra fertilità, sul concepimento e sul buon andamento della gravidanza.

PREPARARSI AD ACCOGLIERE UNA GRAVIDANZA

STILE DI VITA: Avere dei ritmi di vita sani ed evitare lo stress cronico, promuovere una buona qualità del sonno, fare movimento e trovare occasioni per stare all'aria aperta e in mezzo alla natura, concedersi ogni giorno un momento, anche molto breve, per lo scarico delle tensioni sono tutte azioni che promuovono la salute psico-fisica;

FUMO: ha un effetto negativo sul sistema riproduttivo sia dell'uomo che della donna poiché riduce la fertilità. In gravidanza il fumo può causare aborti spontanei e ha effetti nocivi sul feto, il più frequente è il basso peso alla nascita;

ALCOL: consumare bevande alcoliche in gravidanza aumenta il rischio di danni alla salute del bambino (malformazioni, disturbi del comportamento, dell'apprendimento e ritardo mentale) e, poiché non esistono quantità di alcol che possano essere considerate sicure o prive di rischio è opportuno non bere alcolici già quando si pianifica una gravidanza;

ALIMENTAZIONE: La dieta intesa come un'alimentazione corretta è essenziale per fornire all'organismo tutti i nutrienti necessari al suo funzionamento ottimale, come carboidrati, proteine, grassi, vitamine, minerali e fibre. Tutto ciò aiuta a mantenere il corretto peso corporeo, amico della fertilità sia maschile che femminile.

VACCINAZIONI: alcune vaccinazioni, come quelle contro difterite/tetano/pertosse, morbillo/parotite/rosolia, varicella, epatite B o influenza sono fortemente raccomandate poiché proteggono la mamma e il futuro bambino/a.

ATTIVITA' FISICA: anche lo sport aiuta a prevenire l'obesità, il diabete, malattie cardiovascolari, stimola la circolazione sanguigna, favorisce l'ossigenazione dei tessuti, migliora l'umore.

INTEGRAZIONE ACIDO FOLICO (vitamina B12): Acido folico e folati sono vitamine del gruppo B. Una carenza di queste vitamine può determinare forme di anemia e aumentare il rischio di gravi malformazioni del bambino/a, come i difetti del sistema nervoso (tra cui spina bifida, anencefalia e encefalocele) ed altri difetti congeniti cardiovascolari, malformazioni delle labbra e del palato (labiopalatoschisi), difetti del tratto urinario e di riduzione degli arti. È consigliabile assumere acido folico da quando la coppia è aperta alla procreazione.

IGIENE ORALE: una scarsa igiene orale è associata ad esiti avversi della gravidanza, pertanto sono consigliate la prevenzione e il trattamento delle gengiviti, delle parodontiti e della carie dentale sia prima che durante la gravidanza;

PATOLOGIE CRONICHE E TERAPIE: in caso di patologie croniche materne come diabete, ipertensione, malattie autoimmuni, le condizioni di salute andrebbero tenute sotto controllo e potrebbe essere necessario modificare le terapie in atto per evitare l'uso di farmaci controindicati in gravidanza;

PATOLOGIE GENETICHE: è importante informarsi adeguatamente sui fattori di rischio per malattie genetiche o a componente genetica, per poter prendere decisioni consapevoli, con maggiore autonomia e minore ansia, sulla propria riproduzione;

SALUTE MENTALE ED EMOTIVA: Prendersi cura della propria salute emotiva, approfondire i processi psicologici legati alla maternità e alla genitorialità e conoscere i fattori di stress che possono ostacolare il buon esito della gravidanza, sono tutti aspetti che possono favorire il benessere emotivo materno, la relazione di coppia e lo sviluppo di un processo di attaccamento sicuro col bambino e contribuiscono a ridurre il rischio di possibili difficoltà emotive perinatali e della depressione post-partum;