



# Gravidanza, allattamento e svezzamento

## Fertilità e infertilità

**Fertilità:** è la capacità di riprodursi nell'ambito della coppia.

**Infertilità:** è l'incapacità di arrivare al concepimento dopo almeno un anno di rapporti frequenti e non protetti.

I fattori che influenzano la fertilità sono molteplici:

- La **frequenza coitale:** una frequenza di almeno tre rapporti alla settimana dà maggiori probabilità di concepimento.
- **L'età della donna:** nel trentacinquesimo anno d'età si ha un'irreversibile riduzione dell'efficacia dei processi riproduttivi.
- Il **fumo di sigaretta:** donne fumatrici presentano una probabilità 3-4 volte maggiore di attendere per più di un anno il concepimento.
- **Abitudini di vita:** variazioni di peso e obesità sono responsabili di alterazioni ormonali che possono compromettere la funzione ovarica.

## Stili di vita in gravidanza

### Alimentazione

L'alimentazione, anche in gravidanza, deve essere quanto più possibile varia per trasmettere al bambino, attraverso il filtro della placenta, tutte le componenti e i principi nutritivi necessari allo sviluppo. Un buono stato nutrizionale della madre, prima del concepimento e una corretta alimentazione, sia prima che durante tutto il periodo gestazionale sono infatti essenziali.

## **Fabbisogno calorico**

In gravidanza si ha un aumento delle richieste energetiche:

- In una gravidanza normopeso, è di circa 300kcal al giorno.
- In donne sottopeso è di circa 350kcal.
- In donne sovrappeso di circa 100kcal al giorno.

## **Fumo, alcool, caffeina**

È consigliata l'astensione da qualsiasi bevanda alcolica e dal fumo per gli effetti dannosi che si possono avere sul nascituro, mentre è raccomandabile non superare i 300 mg di caffeina al giorno.

## **Attività fisica**

Durante la gravidanza è possibile fare qualsiasi tipo di attività fisica (bici, passeggiate in montagna, tapis roulant), ad eccezione degli sport estremi. Anche l'attività sessuale fa bene.

## **Farmaci sì, farmaci no**

Sarebbe meglio non ricorrere a farmaci, specialmente nelle fasi iniziali della gravidanza, ma se è necessario assumerli per una patologia materna rilevante deve essere sempre un medico a prescriverli. La stessa attenzione va riservata anche ai fitoterapici.

## **Il concepimento: Fecondazione assistita**

L'espressione "Fecondazione assistita" indica le procedure capaci di permettere e favorire la fecondazione di una cellula uovo di una donna da parte di spermatozoi maschili nel caso in cui essa non avvenga in modo naturale.

### **1) Fecondazione assistita in vivo:**

le modalità utilizzate sono l'inseminazione artificiale (che prevede l'iniezione degli spermatozoi del partner se è omologa, di un donatore se è eterologa, nelle vie genitali della donna) e la GIFT (l'iniezione all'interno delle tube femminili

sia degli spermatozoi del partner o di un donatore, che delle cellule uovo della donna stessa o di una donatrice).

## **2) Fecondazione assistita in vitro:**

la fecondazione avviene in provetta. La principale tecnica utilizzata è la F.I.V.E.T. (fecondazione in vitro ed embrio-transfer).

### **Test prenatali**

Lo stato del feto può essere conosciuto attraverso una serie di test prenatali.

**Analisi indirette:** misurazione ecografica della translucenza nucale fetale e prelievo di sangue della donna per il duo test con successiva elaborazione di un rischio probabilistico per alcune anomalie del numero dei cromosomi. Qualora sia presente un rischio elevato si può ricorrere alla villocentesi e a successive ecografie molto più specifiche.

**Analisi dirette:** amniocentesi (prelievo di liquido amniotico) e villocentesi (prelievo dei villi coriali) consentono di conoscere il numero dei cromosomi del feto, ma sono metodiche che determinano un rischio di aborto di circa l'1%.

**Ecografie bidimensionali e tridimensionali:** consentono di valutare l'accrescimento del feto, il suo benessere e di diagnosticare alcune anomalie strutturali del feto.



## TENIAMO A MENTE...

### **Gli esami indispensabili per vivere la gravidanza tranquillamente**

**ESAME URINE:** può dare informazioni importanti sulla presenza di eventuali infezioni delle vie urinarie. Va ripetuto tutti i mesi e, se necessario, anche tutte le settimane nell'ultimo mese di gravidanza.

### **ESAMI SANGUE:**

Gruppo sanguigno \_\_\_\_ Fattore RH \_\_\_\_\_

ESAMI	data .....	data .....
Test di Coombs indiretto		
Emocromo completo		
Elettroforesi delle emoglobine		
Sideremia		
Glicemia		
Creatininemia		
Transaminasi (AST - ALT)		
HbsAg (Antigene Australia)		
Anti-HCV		
Toxo test		
Rubeo test		
Anti-citomegalovirus (CMV)		
Anti-HIV		

### **PAP-TEST**

**TAMPONE VAGINALE:** intorno alle 35-37 settimane di gravidanza abitualmente si esegue un tampone vaginale e rettale per la ricerca dello streptococco beta-emolitico di gruppo B (GBS). In caso di presenza di questo microbo si programma una terapia antibiotica da iniziare in travaglio di parto.

Corso di preparazione al parto per vivere il travaglio e l'accudimento iniziale del bambino tranquillamente

### **Esami gratuiti in gravidanza**

#### **ESAMI DI LABORATORIO**

- Entro la 13<sup>a</sup> settimana : esami Urine, Gruppo sanguigno, Rubeo Test, Toxo test, VDRL, Test di Coombs indiretto, Glicemia, transaminasi, HIV.
- Fra la 14<sup>a</sup> e la 18<sup>a</sup> settimana: esami Urine
- Fra la 19<sup>a</sup> e la 23<sup>a</sup> settimana: esami Urine
- Fra la 24<sup>a</sup> e la 27<sup>a</sup> settimana: esami Urine e Glicemia
- Fra la 28<sup>a</sup> e la 32<sup>a</sup> settimana: esami Urine, Emocromo
- Fra la 33<sup>v</sup>a e la 37<sup>a</sup> settimana: esami Urine, Emocromo, HbsAg, HCV, HIV
- Fra la 38<sup>a</sup> e la 40<sup>a</sup> settimana: esami Urine

#### **ECOGRAFIA OSTETRICA**

- Prima ecografia (entro la 12<sup>a</sup> settimana di gestazione)
- Seconda ecografia (fra la 20<sup>a</sup> e la 23<sup>a</sup> settimana)
- Terza ecografia (dopo la 35<sup>a</sup> settimana di gestazione)

#### **Esami ulteriori in gravidanza**

- Fra la 11<sup>a</sup> e la 16<sup>a</sup> settimana: translucenza nucale e Duo-test o Tri-test se la donna ha scelto di effettuarli
- Alla 11<sup>a</sup>-12<sup>a</sup> settimana villocentesi o alla 15<sup>a</sup>-16<sup>a</sup> settimana amniocentesi se la donna ha scelto di effettuarla (gratuita dai 35 anni o nei casi in cui è presente un rischio genetico)
- Fra la 20<sup>a</sup> e la 23<sup>a</sup> settimana: ecografia accurata del feto
- Fra la 27<sup>a</sup> e la 30<sup>a</sup> settimana: mini test da carico orale di glucosio, se necessario in base alla storia familiare o all'andamento della gravidanza

- Fra la 28<sup>a</sup> e la 40<sup>a</sup> settimana: flussimetria materno fetale, cardiocografia se indicati dalle condizioni fetali o da una patologia materna

### **Specialisti da consultare**

- Ginecologo
- Ostetrica
- Nutrizionista se vi sono problemi di obesità



### **Allattamento**

Il latte materno può essere considerato uno scudo protettivo per la salute del bambino contro alcune malattie comuni nell'infanzia (otiti, gastroenteriti, infezioni respiratorie e urinarie, allergie respiratorie).

### **Fino a quando allattare**

L'OMS consiglia di allattare al seno in modo esclusivo, quindi senza che al latte materno vengano aggiunte acqua o tisane, fino ai sei mesi compiuti. Dopo questo periodo, che coincide con l'inizio della fase di svezzamento, sarebbe opportuno passare

ad un allattamento misto, alternando alla poppata le prime pappe. Non vi sono tuttavia controindicazioni ad allattare i piccoli, in modo non esclusivo, anche dopo l'anno.

### **Controindicazioni all'allattamento**

Meritano attenzione i casi di mamme affette da un tumore, da malattie al cuore, al fegato o ai reni. Sarebbe meglio evitare l'allattamento in caso di AIDS o di herpes, quando questo è localizzato al seno.

## TENIAMO A MENTE...

### Specialisti da consultare

- Ginecologo
- Ostetrica
- Pediatra

### Svezzamento

È il graduale e progressivo passaggio da un'alimentazione con solo latte ad una a base di cibi solidi come i cereali, la carne, le verdure, i legumi etc. Il periodo ideale per iniziare il divezzamento è dopo il 4°- 5° mese, quando gli enzimi gastrointestinali sono in grado di assimilare i nuovi alimenti. Oltre il 6° mese il solo latte non è più sufficiente a coprire il fabbisogno calorico, di ferro, rame e di altri minerali. Lo svezzamento prevede un cambiamento nella dieta ogni 5 giorni, questo per non accavallare l'introduzione di nuovi alimenti e dare così al piccolo il tempo per adattarsi. Sarà così possibile individuare anche eventuali intolleranze alimentari.

## TENIAMO A MENTE...

### Prima della gravidanza

Sarebbe opportuno effettuare esami infettivologici per rosolia (è opportuno vaccinarsi se non immuni), toxoplasmosi e citomegalovirus (utilizzare precauzioni igieniche ed alimentari già in fase preconcezionale se non immuni).

### Vaccinazioni per aspiranti mamme e bambini

Per tutte le donne in gravidanza è obbligatoria la ricerca dell'antigene Australia (HBsAg) per verificare se sono portatrici sane di epatite B.

In gravidanza può essere effettuata la vaccinazione per l'influenza stagionale con vaccini non adiuvati

Per i nuovi nati sono obbligatorie le vaccinazioni contro:

- Poliomielite
- Tetano
- Difterite
- Epatite B

Tutti i vaccini obbligatori in Italia sono gratuiti e vengono praticati da S.S.N. presso i servizi di igiene pubblica delle Unità Sanitarie Locali.

### **Specialisti da consultare**

- Ginecologo
- Pediatra

*Dott.ssa Alessandra Kustermann*  
*Specialista Ostetricia e Ginecologia*  
*Clinica Mangiagalli*  
*Fondazione Cà Granda*  
*Ospedale Maggiore Policlinico Milano*

