Guida, parte 1

Prima della gravidanza

Guida, parte 1
Prima della gravidanza

1. Preparazione alla gravidanza 4
2. Passaggio ad uno stile di vita sano 4
3. L'importanza basilare dell'acido folico 5
4. Prevenzione di altri difetti congeniti con l'acido folico 6
5. Intervista con l'esperto: Lea Köchli 7
6. Cosa può fare il maschio 10

I seguenti opuscoli aggiuntivi possono essere richiesti ad Andreabal AG:

Guida, parte 2
Gravidanza

1. Dall'embrione al neonato 4
2. Due nutrienti importanti: lista e raccomandazioni generali 6
3. Nutrizione: aspetti che le donne in gravidanza devono tenere in conto 9
4. Escrementi di gatto, sigarette, farmaci: come abbattere i rischi 12
5. L'esercizio fisico fa bene: mantenersi in forma è fondamentale 13
6. Preparazione al parto, nascita e ruolo dell'uomo 13
7. Intervista con l'esperto: Lea Köchli 15
8. Fenomeno delle smagliature: cosa si può fare? 17
9. Altri prodotti raccomandati 18
10. Cambiamento del fabbisogno di nutrienti nelle donne in gravidanza e in allattamento 19

Guida, parte 3
Allattamento al seno

1. Cambiamenti fisici dopo la nascita 4
2. I bisogni nutrizionali di madre e bambino 5
3. Nutrizione: aspetti che le donne in allattamento devono tenere in conto 8
4. La famosa «altalena di emozioni» 11
5. Ginnastica post parto 12
6. Intervista con l'esperto: Lea Köchli 13
7. Prodotti Andreabal 15

1. Preparazione alla gravidanza

Nutre il desiderio di avere figli? Le piacerebbe formare una famiglia? Sicuramente si sta facendo un sacco di domande. Questa guida vuole accompagnarLa lungo questo cammino e fornirLe informazioni importanti.

Una gravidanza va preparata a puntino, per il bene del bambino e della madre stessa. È opportuno parlare subito con il ginecologo dei propri progetti riproduttivi e farsi consigliare.

La ginecologa zurighese Lea Köchli assume in questa guida il ruolo dell'esperto, e nelle interviste fornisce informazioni dettagliate sui tre temi: prima della gravidanza, gravidanza e allattamento al seno.

2. Stile di vita sano

Per creare le condizioni ottimali per una gravidanza, è fondamentale uno stile di vita sano ed equilibrato e questo vale non solo per la donna, ma anche per l'uomo. (vedi punto 6)

Il consumo di alcol deve essere moderato e si deve rinunciare totalmente al fumo. Attenzione al peso, al riposo e alla dieta. Studi scientifici dimostrano che il fabbisogno di micronutrienti è superiore del 50–100% durante la gravidanza e l'allattamento al seno.

Affinché il feto si sviluppi bene nel grembo materno, ha bisogno di un adeguato apporto di vitamine, minerali, oligoelementi, nonché di grassi e aminoacidi fin dalle prime fasi.

Assuma molta frutta, verdura, latte e prodotti integrali fin da prima della gravidanza. Si consiglia inoltre di consumare carne a basso contenuto di grassi (pollo, maiale, agnello o filetto di vitello): questa carne contiene ferro di alta qualità, che può prevenire l'anemia.

3. L'importanza basilare dell'acido folico

L'acido folico è una vitamina importantissima. Senza acido folico, la divisione cellulare non può avvenire e anche la formazione dei globuli rossi rischia di essere compromessa. La crescita del feto è molto veloce, per questo è molto importante che le donne dispongano di abbondante acido folico durante la gravidanza.

La carenza di acido folico comporta il rischio di difetti del tubo neurale. Nel futuro bambino possono verificarsi gravi malformazioni perché la colonna vertebrale non si chiude correttamente. In termini medici si parla allora di spina bifida, la colonna vertebrale è, per così dire, «aperta». Circa la metà dei bambini colpiti muore, mentre gli altri rimangono paralizzati alle gambe e al pavimento pelvico generalmente per tutta la vita e sono legati alla sedia a rotelle. Questa disabilità è spesso accompagnata da incontinenza fecale ed urinaria.

Per questi motivi, si raccomanda l'assunzione di acido folico supplementare mediante una compressa giornaliera da 400 microgrammi fin da prima della gravidanza. Studi approfonditi hanno dimostrato che, grazie alla profilassi con acido folico, la probabilità di un difetto del tubo neurale si riduce della metà.

4. Prevenzione di altri difetti congeniti con l'acido folico

L'assunzione precoce di acido folico può anche ridurre il rischio di nascite premature e aborti spontanei. Scoperte recenti indicano inoltre che l'acido folico aiuta a ridurre altri difetti congeniti, come la labiopalatoschisi, i difetti cardiaci congeniti, la sindrome di Down o le malformazioni del tratto urinario.

È importante iniziare a prenderlo almeno quattro settimane prima del concepimento e continuare per le prime dieci settimane di gravidanza. Poiché il momento del concepimento è incerto, tutte le donne che desiderano un figlio o che comunque potrebbero rimanere incinte dovrebbero assumere con costanza un integratore di acido folico.

L'acido folico è particolarmente importante per le donne che smettono di prendere la pillola con l'idea di avere figli. I preparati ormonali contraccettivi possono abbassare il livello di acido folico nell'organismo e quindi aumentare i rischi. Si consiglia di iniziare ad assumere regolarmente un integratore di acido folico 1–2 mesi prima di interrompere la pillola.

«Il fabbisogno di acido folico difficilmente può essere soddisfatto semplicemente con una dieta sana»
dichiara la ginecologa zurighese, parlando del ruolo dell'età per la gravidanza, dell'importanza dell'acido folico e dei rischi di aborto spontaneo.

5. Intervista con l'esperto: Lea Köchli

Quando una donna dovrebbe cominciare ad assumere un integratore di acido folico?
L'ideale sarebbe iniziare tre mesi prima del concepimento previsto. Si tratta naturalmente di una regola generale, ma è evidente che non è così facile pianificare. Comunque l'acido folico deve essere assunto almeno quattro settimane prima della gravidanza o dell'interruzione del contraccettivo.

Che ruolo gioca l'età?
Raccomando di iniziare ad assumere acido folico tre mesi prima della gravidanza prevista in ugual modo alle donne più giovani e a quelle meno giovani. In particolare proprio le donne delle nuove generazioni, che sempre più spesso seguono una dieta vegana, presentano carenze di acido folico.

Non è sufficiente seguire una dieta sana?
No, difficilmente può essere soddisfatto il fabbisogno senza supplementazione. A tal fine, sarebbe necessario consumare almeno cinque pasti al giorno ricchi di acido folico, ossia con tanta verdura verde come gli spinaci. Per di più, va ricordato che i folati sono molto termolabili. Questo significa che la cottura dei cibi degrada i folati che di conseguenza non possono più essere utilizzati dall'organismo.

Raccomanda anche al partner della paziente di assumere acido folico?
Questo migliora la qualità dello sperma? Dati di studi recenti dimostrano che sia la qualità che la quantità degli spermatozoi possono aumentare fin del 70% se si assume l'acido folico in combinazione con lo zinco. Gli spermatozoi contengono inoltre meno difetti nel materiale genetico. Raccomando quindi che anche gli uomini si preparino assumendo prodotti adeguati.

Quando è il momento di rivolgersi a un ginecologo se la gravidanza non arriva?

Anche in questo caso esiste una regola empirica: le donne di età inferiore ai 35 anni dovrebbero consultare il proprio ginecologo dopo 12 mesi. Per le donne di età superiore ai 35 anni, si consiglia di contattare un ginecologo già dopo sei mesi. I prerequisiti per queste raccomandazioni sono un ciclo mestruale regolare e una regolare attività sessuale con il partner.

Esistono statistiche sui tempi necessari a una donna per rimanere incinta?

Molte coppie hanno bisogno di diversi mesi per concepire un bambino. Su 100 donne che desiderano un bambino, 15–20 rimangono incinte entro quattro settimane e 80–90 entro un anno.

Consiglia di parlare del rischio di aborto spontaneo durante il colloquio con il ginecologo?

Credo che questo sia importante. Ho notato che soprattutto le donne alla prima gravidanza non riescono ad accettare quanto siano comuni gli aborti spontanei. Più della metà degli ovuli fecondati va incontro ad un aborto prima della sesta settimana di gravidanza. In realtà, la maggior parte delle donne non se ne accorge nemmeno. Interpretano l'aborto semplicemente come una menstruazione particolarmente abbondante. A partire dalla quinta settimana di gravidanza, il tasso di aborto spontaneo è ancora del 10–15%. È auspicabile che le pazienti siano a conoscenza di queste cifre.

6. Cosa può fare il maschio

Con il suo comportamento, anche l'uomo può contribuire molto alla realizzazione del desiderio di avere un figlio e a creare le condizioni migliori per un sano sviluppo del feto. Come per la madre, vale anche per lui: più vive in salute, meglio è per il bambino.

È particolarmente importante sapere che qualsiasi forma di surriscaldamento dei testicoli può portare a un deterioramento della qualità dello sperma. Il dottor Christian Sigg, del Centro di Andrologia di Zurigo, consiglia quindi questi comportamenti

- Evitare il sovrappeso e il sottopeso
- Smettere di fumare perché danneggia la forma e la quantità degli spermatozoi
- Se si svolge un'attività sedentaria alzarsi il più spesso possibile
- Evitare bagni caldi e saune
- Se si dispone di sedili riscaldati in auto, attivare il riscaldamento solo per tempi brevi
- Non portare i telefoni cellulari nelle tasche dei pantaloni
- Non bere più di tre tazze di caffè al giorno

Come anche la ginecologa Lea Köchli nell'intervista, anche l'andrologo Christian Sigg raccomanda agli uomini di assumere acido folico e zinco perché questi due nutrienti hanno «un'importanza cruciale» nel metabolismo delle cellule spermatiche.

Consiglia inoltre di consumare frutta e verdura e di praticare regolarmente attività fisica. Questo riduce lo stress e propizia condizioni ormonali migliori.

Desidera ulteriori informazioni sulla gravidanza o sull'allattamento al seno?

Per ulteriori opuscoli informativi, rivolgersi al medico o visitare il sito www.andreabal.ch

Andreabal AG
www.andreabal.ch