



di *Daniela Caiazzo*

Non esiste periodo più unico nella vita di una donna della gravidanza, il momento in cui la donna porta nel proprio grembo per nove mesi il suo futuro bambino; mesi durante i quali la donna subisce dei cambiamenti importanti a livello ormonale, fisico e psichico.

Nel nostro Paese circa 6 donne su 10 programmano una gravidanza, chi riesce a farlo, però, dovrebbe tener presente che esistono delle precauzioni per rendere la dolce attesa un momento positivo da ricordare. Quando si decide di avere un bambino, mettere in pratica dei semplici ma fondamentali consigli sia prima che durante la gravidanza, può davvero fare la differenza sia per la madre che per il figlio. In questo articolo illustreremo cosa fare quando si decide di avere un bambino. Il primo passo da compiere prima del concepimento è prenotare una visita dal ginecologo, il quale effettuerà un'ecografia per controllare l'apparato riproduttivo. Il medico potrà anche valutare se è il caso di fare delle analisi specifiche per accertarsi del proprio stato di salute generale e così colmare eventuali carenze vitaminiche o alimentari.

Dopo il colloquio con il ginecologo, quest'ultimo, in base alle informazioni ricevute, deciderà se è il caso di fare degli esami di approfondimento per rilevare se uno dei due partner è portatore di eventuali malattie genetiche. Inoltre, se è più di un anno che la donna non effettua il pap-test, è il caso di effettuarlo, soprattutto in procinto di una gravidanza. Prima di concepire un figlio è talvolta necessario per la futura mamma, sempre su consiglio del proprio ginecologo, assumere vitamine, in particolare l'acido folico, ovvero un' importante vitamina del complesso B che, se assunto prima della gravidanza, aiuta a prevenire l'insorgenza di gravi malformazioni fetali.

Avere uno stile di vita sano, smettere di fumare ed abolire gli alcolici ( in quanto studi scientifici presenti in letteratura indicano che il fumo e l'alcol possono portare gravi malformazioni al feto) sarà di sicuro giovamento alla futura gravidanza. Visto che la gravidanza porta ad un normale e graduale aumento del proprio peso corporeo, in caso di sovrappeso od obesità, è importante raggiungere e mantenere il proprio peso forma prima del concepimento, consultando un nutrizionista che saprà consigliare una dieta sana, varia ed equilibrata in base alle esigenze individuali della paziente.