

[Home](#) > [Home](#) > Faccio una visita di controllo

Condividi questa/o

X



## Faccio una visita di controllo

Prima del concepimento, è consigliabile fare una visita di controllo.

<https://www.nestlebaby.it/faccio-una-visita-di-controllo> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## Faccio una visita di controllo

Prima del concepimento, è consigliabile fare una visita di controllo.

Giovedì 11 Febbraio 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Stampa](#) <sup>[1]</sup>
- [Condividi](#)

Ormai ho deciso: **vorrei un bambino**. Ho sentito dire che **prima di iniziare i tentativi**, è preferibile fare un **bilancio della propria salute**. Di cosa si tratta?

Come sicuramente già sai, una donna **incinta** deve fare ancora più attenzione alla sua salute. Ma sai anche che **prima della gravidanza** è consigliabile fare una visita di **controllo preconcezionale** o **periconcezionale** (questo termine designa il periodo che va da quando incominci a **desiderare un bambino** fino al 3° mese di gravidanza)? In pratica, per la **futura mamma** si tratta di sottoporsi ad un esame completo sulle sue condizioni generali di salute. Questo esame permette di massimizzare le possibilità di avere una **gravidanza serena e soddisfacente**, senza preoccupazioni. Ecco qualche spiegazione in più.

## Faccio il bilancio della mia salute

Prima mossa: prendi appuntamento con il tuo medico di base o con il tuo ginecologo e parlagli del tuo **desiderio di maternità**. Il medico controllerà attraverso vari accertamenti un certo numero di elementi che potrebbero influire sulla tua gravidanza (oltre agli esami classici come misurazione della pressione, auscultazione del battito cardiaco, ecc.):

- il **peso**: un'eccessiva magrezza o un sovrappeso sono dei fattori di rischio, in particolare per la gestosi;
- le **malattie specifiche**: asma, problemi cardiaci, insufficienza venosa, disturbi della tiroide...
- i **“precedenti” familiari**, come il diabete;
- la **validità dei vaccini**. Se necessario, il tuo medico potrà prescriverti alcuni vaccini (in particolare la rosolia e il richiamo del vaccino contro difterite, tetano, poliomielite e pertosse), da effettuare almeno **tre mesi prima del concepimento**;
- le **cure mediche in corso**. L'assunzione di alcune medicine può influire sul corretto sviluppo del bambino: antibiotici, pillole dimagranti, antidepressivi, antiepilettici...

Puoi anche sottoporsi a questo check-up se il piccolo si fa attendere: sarà l'occasione buona per discutere con il tuo medico delle tue eventuali **difficoltà a rimanere incinta**. Il medico potrà inoltre spiegarti il funzionamento dei **test di ovulazione**, che individuano i tuoi **giorni fertili**. In questo modo ti sentirai rassicurata: sono rare le donne che rimangono incinte immediatamente! Ci vuole solo un po' di pazienza.

## Qualche esame complementare

A seconda dei casi, il medico potrà prescriverti:

- un prelievo di sangue per verificare che la **futura mamma** sia immune alla toxoplasmosi e alla rosolia;
- un esame del sangue per verificare che non si sia infetti dai virus dell'epatite B, C e dell'HIV;
- un'analisi per controllare l'assenza di albumina e zucchero nelle urine e scartare così il rischio di problemi renali o di diabete.

# Faccio il pieno di acido folico e di ferro

L'assunzione di **acido folico (o vitamina B9)**, sotto forma d'**integratore alimentare**, viene oggi unanimemente raccomandata dagli Esperti. Questa vitamina è importante fin dai **primi giorni della gravidanza** perchè contribuisce alla crescita dei tessuti materni, interviene nel processo di divisione cellulare e contribuisce alla riduzione della stanchezza e della fatica. L'assunzione di un integratore alimentare dovrebbe iniziare due mesi **prima del concepimento** e proseguire per tutto il primo trimestre. Questa vitamina è talmente importante che in alcuni Paesi (USA, Gran Bretagna) viene proposta in modo sistematico, anche se non esiste alcun fattore di rischio. Un atteggiamento che oggi è sempre più diffuso anche in Italia. Se necessario, il medico può anche consigliare un integratore di ferro.

## Tabacco, alcol... addio!

Questa visita permette anche di fare il punto sulle **cattive abitudini da abbandonare** e, eventualmente, di capire se sia il caso di farsi aiutare. Per 9 mesi, sei tu che fornirai al piccolo tutto ciò di cui ha bisogno per svilupparsi. Ciò che è nocivo per te lo è ancor più per lui. La placenta, che si comporta come una vera e propria spugna, trasmette immediatamente al tuo piccolo ciò che consumi. Per questa ragione:

- l'ideale sarebbe smettere di fumare non appena si inizia a programmare la gravidanza. Il tuo medico potrà aiutarti a smettere;
- l'alcol è fortemente sconsigliato. Anche un solo bicchiere può avere delle conseguenze sul piccolo!
- L'eventuale uso di tutti i tipi di droghe deve, naturalmente, essere interrotto per evitare conseguenze irrimediabili sul bambino;
- naturalmente, per preparare adeguatamente il terreno, punta su un'alimentazione equilibrata, unita ad un'attività fisica regolare (viva le scale!)

Non dimenticare che prepari il nido per il tuo piccolo. Tutte queste precauzioni permettono di renderlo il più accogliente possibile! È bello poter agire a favore di una futura gravidanza senza problemi!

[Leggi tutto](#) <sup>[6]</sup>

**Source URL:** <https://www.nestlebaby.it/faccio-una-visita-di-controllo>

### Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/faccio-una-visita-di-controllo>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/faccio-una-visita-di-controllo&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mtb-023.jpg&description=Faccio una visita di controllo>

[3] <https://twitter.com/share?text=Faccio%20una%20visita%20di%20controllo&url=https%3A//www.nestlebaby.it/faccio-una-visita-di-controllo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/faccio-una-visita-di-controllo>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/5966>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>