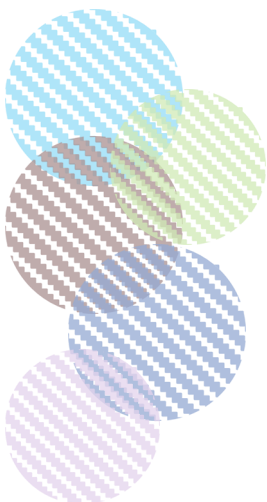


IL CONSULTORIO NEL PERCORSO NASCITA





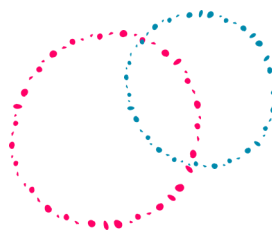
Benvenuta nel consultorio di

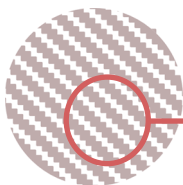
Sede _____

Contatti _____

E-mail _____

Team Ostetriche _____





IL CONSULTORIO E I SERVIZI DEL PERCORSO NASCITA



Il **consultorio** è una struttura sanitaria dedicata all'assistenza e al sostegno alla maternità e alla genitorialità.

Nel consultorio familiare operano diverse figure professionali dell'area sanitaria, sociale ed educativa. Di norma sono presenti: le ostetriche, i ginecologi, gli assistenti sanitari, i pediatri. In alcune sedi si trovano anche gli assistenti sociali e gli psicologi.

IL PERCORSO NASCITA



Si definisce "**Percorso Nascita**" l'insieme di tutti i servizi assistenziali predisposti per promuovere la salute della donna e del bambino, a partire dalla fase preconcezionale, quindi in gravidanza, durante il travaglio/parto e in puerperio.

Ad oggi l'assistenza al percorso nascita deve dare risposta a due diverse e apparentemente contrapposte esigenze: la richiesta di "sicurezza", stimolata dall'alto livello tecnologico raggiunto nel controllo della salute, e quella di "umanizzazione", legata alla consapevolezza che la nascita di un figlio è qualcosa che travalica il semplice atto medico, e che ci sono tante altre esigenze, emozionali e relazionali, cui dare risposta e da tutelare.

Una modalità che permette di coniugare le due richieste risulta essere la continuità dell'assistenza, che il consultorio può offrire grazie alla figura centrale dell'ostetrica, presente in tutto il percorso – dalle fasi iniziali della gravidanza fino a tutto il puerperio.



In consultorio è possibile **personalizzare l'assistenza**, diversificata per esigenze cliniche e scelte culturali, improntata al potenziamento delle competenze e consapevolezza della donna e della coppia, messa in grado di operare scelte informate basate sui propri bisogni e sui propri valori.



I servizi del percorso nascita in consultorio

Consegna libretto
ricettario di gravidanza

Corsi di
accompagnamento alla
nascita

Ambulatorio ostetrico per
la gravidanza fisiologica

Ambulatorio medico
ginecologico

Esecuzione di tamponi
vaginali e pap test/HPV
in gravidanza

Assistenza al puerperio

Sostegno
all'allattamento

Gruppi dopo parto

Consulenze su varie
tematiche attinenti la
salute della madre e del
bambino

Diagnostica di primo
livello



I servizi del percorso nascita in Ospedale

La continuità assistenziale nel Percorso Nascita si completa all'interno del SSN con i servizi che puoi trovare in ospedale:

Ambulatorio per la
gravidanza a rischio

Diagnostica di secondo
livello

Diagnosi prenatale

Ambulatorio gravidanza
gemellare



Il PERCORSO NASCITA è dedicato a tutte le donne in gravidanza, ITALIANE E STRANIERE (anche senza permesso di soggiorno), ed è COMPLETAMENTE GRATUITO

Consegna libretto ricettario gravidanza

In un'ottica di prevenzione e tutela della gravidanza e della maternità la Regione Toscana ha da tempo elaborato, avvalendosi della consulenza di medici di medicina generale, di specialisti e di ostetriche, un protocollo di prestazioni da assicurare alla donna in gravidanza, definendo uno standard di accertamenti in assenza di rischio specifico e di patologie definite. Si è così creato un protocollo regionale di indagini di laboratorio e strumentali per la gravidanza fisiologica, definite e scadenzate nell'arco dei nove mesi, in modo che il processo fisiologico venga costantemente seguito.

Tutte queste prestazioni sono gratuite, a carico del SSN (vedi cap. 5). Alcune di queste indagini possono essere prenotate dall'ostetrica in occasione del ritiro del Libretto di Gravidanza.

L'incontro è anche occasione per la **presentazione dei servizi** dedicati al Percorso Nascita e per la valutazione del rischio: questo permette di **personalizzare l'assistenza**, delineando il percorso più appropriato per ogni donna/coppia, già in fase precocissima di gravidanza.

Oggi il libretto può essere ritirato nella versione cartacea o in quella digitale, scaricato su smartphone (vedi più avanti: haAPPy mamma)

Corsi di accompagnamento alla nascita

I **Corsi di Accompagnamento alla Nascita** (CAN) permettono di offrire sostegno e informazioni alle donne, ai loro partner e alle loro famiglie, per aiutarli a gestire nel modo migliore, in accordo con le proprie necessità, cultura e valori, il momento di transizione che la nascita di un figlio rappresenta.

I CAN forniscono informazioni scientificamente corrette riguardo la gravidanza, il parto, l'allattamento, la genitorialità e l'accudimento del bambino.

Contemporaneamente, attraverso il lavoro corporeo, offrono suggerimenti pratici e propongono possibili strategie per favorire il miglior adattamento alle modificazioni indotte dalla gravidanza e per la gestione del travaglio/parto.

Obiettivo del CAN, quindi, è quello di favorire la consapevolezza della donna e della coppia, all'interno di un percorso di crescita personale che li avvii alla piena acquisizione del nuovo ruolo genitoriale. Il corso è strutturato con incontri di gruppo - di donne alla stessa epoca di gravidanza. Alcuni di questi incontri sono riservati alle future madri, altri offrono la possibilità di accesso anche al partner.

Vengono inoltre proposti incontri su varie tematiche, gestiti da specifici professionisti. L'ostetrica è la figura professionale di riferimento per il CAN.

Visite e consulenze ostetrico-ginecologiche (con il medico o con l'ostetrica)

L'assistenza prenatale non si limita al solo controllo del benessere fisico della madre e del bambino, ma comprende interventi di sostegno, educazione e prevenzione.

Decidere di affidare la gestione clinica della gravidanza ai professionisti consultoriali offre il vantaggio di intraprendere un percorso che dall'inizio della gravidanza prosegue fino al puerperio, integrando le diverse attività, i servizi e le figure professionali coinvolte nel percorso nascita.

Sono possibili due diverse situazioni:

le donne con **gravidanza non complicata** dalla presenza di fattori di rischio vengono prese in carico dal team delle ostetriche, nell'ambulatorio a gestione ostetrica per le gravidanze fisiologiche

le donne la cui **gravidanza presenta situazioni dubbie**, o francamente patologiche, vengono indirizzate all'ambulatorio a gestione medica per le gravidanze a rischio

Assistenza al puerperio

Il periodo dopo il parto è una fase speciale della vita della donna, del bambino e della coppia che coinvolge molteplici aspetti.

È caratterizzato da forti emozioni, cambiamenti fisici importanti, mutamenti nelle relazioni interpersonali, e coincide con l'acquisizione di un nuovo ruolo, specialmente nei genitori alla prima esperienza. Una complessità nella quale è facile che emerga un bisogno di conferme, confronto e sostegno, che possono trovare accoglienza e risposte nella figura dell'ostetrica.

Al consultorio puoi trovare:

- **visite puerperali** per la valutazione del benessere fisico della madre e del bambino (controllo riadattamento post gravidanza, punti di sutura, lochiazioni, crescita e alimentazione del neonato, ...)
- **incontri di gruppo post partum**, in continuità con il Corso di Accompagnamento alla Nascita: nel gruppo delle madri e dei padri che si trovano a vivere la stessa situazione, con bambini della stessa età, è possibile un confronto rassicurante sulla normalità di quanto si sta vivendo.
- uno **spazio ad accesso libero** per ogni problematica della mamma e del neonato
- uno **spazio singolo** dedicato al sostegno **dell'allattamento**
- la **visita di controllo post partum** (a circa un mese dal parto)



Promozione e sostegno all'allattamento materno

L'allattamento al seno è il modo naturale di alimentare il proprio figlio. Eppure per ostacoli organizzativi, informazioni contraddittorie, problematiche culturali e tanti altri motivi, non sempre l'avvio dell'allattamento risulta quell'esperienza piacevole e gratificante che ci si aspettava.

Le ostetriche del consultorio possono aiutarti ad affrontare le prime difficoltà, in incontri singoli dedicati in cui eseguire la valutazione della poppata, parlare dei ritmi del bambino, controllare eventuali problemi del seno (ragadi o altro) ecc. Attraverso il sostegno e informazioni basate su evidenze scientifiche, si cerca di offrire un aiuto concreto alle mamme, in base alle caratteristiche di ogni specifico nucleo familiare, per prendere decisioni mirate e rispondere in modo gestibile ed efficace ai bisogni del bambino.

Consulenza

Le ostetriche garantiscono all'interno di ogni consultorio uno spazio dove accedere liberamente per conoscere il personale del consultorio, esprimere i propri dubbi e necessità sulle tematiche attinenti la salute della madre e del bambino, ricevere informazioni e orientamento sui servizi.

Happy Mamma

hAPPymamma è ***un'applicazione mobile multilingue*** sul percorso nascita promossa dalla Regione Toscana per facilitare le donne nell'accesso e nell'utilizzo dei servizi per la gravidanza, il parto ed il puerperio fino a 1 anno di vita del bambino.

Le ***funzionalità principali*** di hAPPy mamma:

- agenda personalizzata con visite/esami della gravidanza e calendario vaccinale
- informazioni aggiornate e scientificamente validate
- indirizzi, contatti e servizi delle strutture territoriali e ospedaliere
- il libretto di gravidanza in formato digitale
- collegamento con il MeS per accedere all'indagine sul Percorso nascita
- collegamento con SmartSST al fascicolo sanitario elettronico

L'App hAPPymamma è scaricabile all'indirizzo:

<https://www.regione.toscana.it/app/happymamma>



**Il percorso nascita...
nelle tue mani!**

I consultori nella AUSL Toscana Centro

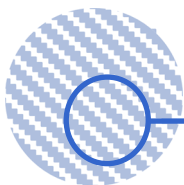
I consultori familiari sono distribuiti su tutto il territorio della AUSL Toscana Centro: visualizza sul sito le sedi e gli orari, per identificare quello che è più vicino al tuo domicilio o che risulta più comodo rispetto ai tuoi spostamenti.

CONTROLLA GLI ORARI E LE SEDI
DEI CONSULTORI
ATTRAVERSO IL QR CODE



OPPURE COLLEGATI AL SITO
WWW.USLCENTRO.TOSCANA.IT

NELLA SEZIONE DIAGNOSI E CURA TROVERAI
LE INDICAZIONI AGGIORNATE
SU ORARI E ATTIVITÀ DEI CONSULTORI



ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

SOS Attività Tecniche Assistenziali -
Dietetica Professionale



2

L'alimentazione riveste un ruolo fondamentale in tutte le fasi della vita di una donna, compresa la gravidanza.

Mantenere o raggiungere un ***buono stato nutrizionale***, a partire dal periodo preconcezionale, influisce positivamente sul decorso della gravidanza e sullo sviluppo del bambino ben oltre la nascita. Infatti, i primi 1000 giorni di vita (dal concepimento fino ai due anni del bambino) rappresentano un periodo chiave per la prevenzione di malattie dell'età adulta, attraverso un adeguato apporto di energia e nutrienti.

In gravidanza è necessario quindi variare il più possibile le proprie scelte alimentari, presupposto fondamentale per un'alimentazione equilibrata.

Nessun alimento infatti può essere considerato completo in senso assoluto, ovvero contenere tutti i principi nutritivi (carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali e fibre) nelle quantità necessarie per coprire i fabbisogni della mamma e del nascituro.

I fabbisogni della donna durante la gravidanza risultano comunque di poco superiori a quelli di un soggetto adulto e possono essere coperti apportando semplici modifiche qualitative e quantitative al modello alimentare mediterraneo.



Pertanto non è consigliato
“mangiare per due” bensì due
volte meglio”!

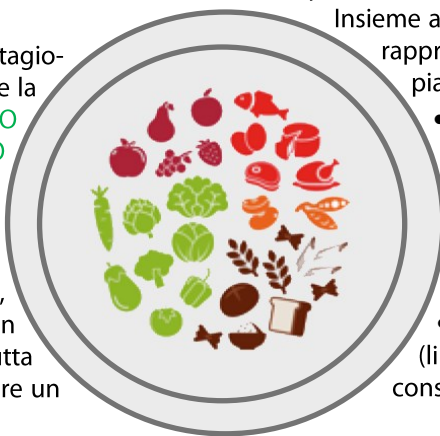


VERDURA E FRUTTA: VARIA I COLORI E ASSECONDA LA STAGIONALITÀ

Mangia **5 porzioni** al giorno tra frutta e verdura. Scegli verdura di diversi colori in abbondanza, seguendo la **stagionalità**. Le verdure non rappresentano solo un contorno, ma possono essere protagoniste di tutti i piatti.

Preferisci frutta di stagione e cerca di variare la tipologia. **MEGLIO UN FRUTTO FRESCO CHE UN SUCCO DI FRUTTA.**

La **frutta secca** (noci, mandorle, nocciole ecc..) non sostituisce la frutta fresca ma può essere un valido spuntino.



VARIA LE FONTI DI PROTEINE

Per il secondo piatto, alterna ad ogni pasto una tra le seguenti fonti proteiche:

- **pesce** (meglio se azzurro) almeno 3 volte a settimana;
- **legumi** (ceci, fagioli, lenticchie, piselli) almeno 3 volte a settimana.

Insieme ad una porzione di cereali rappresentano un ottimo piatto unico;

- **carne bianca** (pollo, tacchino, coniglio);
- **formaggi** (preferisci quelli freschi a quelli stagionati);
- **uova** ben cotte
- **carne rossa e salumi** (limitane la frequenza di consumo)

CONDIMENTO PRINCIPALE: OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Per condire e cucinare prediligi olio extravergine di oliva. Se utilizzi gli oli di semi, scegli quelli spremuti a freddo. Per ridurre il consumo di sale utilizza semi, spezie e erbe aromatiche

BEVANDE: PREFERIRE L'ACQUA

Bevi da 1.5 a 2 litri di acqua al giorno, evita le bevande zuccherate e i succhi di frutta.

Limita quelle contenenti caffeina (massimo 2 caffè al giorno).

Non assumere alcolici in gravidanza né durante l'allattamento

CEREALI E DERIVATI A OGNI PASTO: MEGLIO INTEGRALI

Pasta, pane e riso, preferibilmente integrali, sono alla base della dieta mediterranea.

Prediligi i cereali in chicco, come orzo, farro, avena, segale, grano saraceno, quinoa, riso integrale.

Quando acquisti prodotti integrali assicurati che il primo ingrediente della lista sia la **farina integrale**. Le patate sono una fonte di carboidrati da alternare alla pasta o al pane.

Cambiamenti del peso durante la gravidanza

Quanto dovrebbe essere l'aumento di peso durante il periodo della gravidanza?
L'aumento di peso durante la gravidanza è spesso oggetto di molti dubbi e domande da parte della donna. Questo infatti può variare sensibilmente a seconda della condizione di partenza ed in particolar modo a seconda del proprio Indice di Massa Corporeo pregravidico.

Per calcolarlo è sufficiente utilizzare la formula seguente:

IMC =
(INDICE DI MASSA
CORPOREA)

PESO CORPOREO ALL'INIZIO
DELLA GRAVIDANZA (in kg)

ALTEZZA x ALTEZZA in metri

GRAVIDANZA SINGOLA		AUMENTO DI PESO RACCOMANDATO (in Kg)
IMC PRIMA DELLA GRAVIDANZA (Kg/m2)		
Sottopeso	> 18,5	12,5 -18
Normopeso	18,5 - 24,9	11,5 - 16
Sovrappeso	25 - 29,9	7 - 11,5
Obesità	> 30	5 - 9

Fonte: WHO 2016

GRAVIDANZA GEMELLARE		AUMENTO DI PESO RACCOMANDATO (in Kg)
Per le donne normopeso		17 - 25
Per le donne in sovrappeso		14 - 23
Per le donne obese		11 - 19

Fonte: IOM 2009

L'aumento di peso, in genere, non è costante: i primi mesi è contenuto, poi cresce più rapidamente, soprattutto negli ultimi 2 mesi.

Il peso finale della mamma è il risultato della somma del peso del bambino, della placenta, del liquido amniotico e dell'utero, che è aumentato nel corso della gestazione; a tutto questo si aggiungono la ritenzione idrica di liquidi e il deposito di grassi nei tessuti della mamma.

Durante il primo trimestre di gravidanza l'aumento del peso è minimo, stimato attorno a 0,5-2 kg ed è legato essenzialmente all'aumento del volume di sangue e alla crescita dell'utero.

Durante il secondo e il terzo trimestre, invece, l'incremento ponderale è dovuto alla crescita fetale e all'aumento dei tessuti materni.

Infezioni alimentari in gravidanza

Durante la gravidanza occorre prestare maggiore attenzione al rischio di contrarre infezioni veicolate dagli alimenti in quanto pericolose sia per la mamma che per il bambino. Bastano pochi e **semplici accorgimenti** per ridurre il rischio.

TOXOPLASMOSI
lavare con cura le mani prima di cucinare e prima di mangiare
lavare le mani dopo aver manipolato cibo crudo
lavare con cura frutta e verdura (compresa quella pronta per il consumo), in particolare quella consumata cruda
consumare solo carne ben cotta (non bruciata);
non consumare carne cruda conservata (es: prosciutto crudo ed insaccati); è concesso il consumo di prosciutto cotto, fesa di tacchino e mortadella
evitare il contatto diretto con il terriccio (indossare i guanti)
evitare il contatto con le feci dei gatti

LISTERIOSI E SALMONELLOSI
lavare con cura le mani prima, durante e dopo la preparazione di alimenti
lavare con cura frutta e verdura prima del consumo
cuocere con cura cibo derivato da animali (carne, pesce, uova)
se si acquistano piatti pronti per il consumo da gastronomie e rosticcerie, avere l'accortezza di scaldarli ad alte temperature prima del consumo
evitare di consumare il patè di carne e di verdura
evitare di consumare formaggi a pasta molle derivati da latte crudo e muffe - come Camembert, Brie - e formaggi con venature blu (controlla in etichetta la dicitura "da latte pastorizzato")
evitare la contaminazione crociata tra cibi (tenere separati i prodotti crudi da quelli cotti e usare utensili diversi per cibi cotti e cibi crudi)

Disturbi gastrointestinali in gravidanza

Durante la gravidanza sono comuni alcune condizioni quali la nausea accompagnata o meno da vomito, la stitichezza o il bruciore gastrico. Alcuni ***accorgimenti alimentari*** possono aiutare ad affrontarle.

NAUSEA E VOMITO

In genere si risolvono spontaneamente entro le 16-20 settimane di gravidanza. Di seguito ***alcuni suggerimenti*** che possono essere di aiuto :

- consumare pasti poco abbondanti e frequenti (5-6 al giorno)
- i cibi secchi migliorano la sintomatologia, in particolare al mattino prima di alzarsi dal letto (crackers, pane tostato)
- limitare il consumo di cibi grassi e zuccheri semplici
- bere soprattutto lontano dai pasti e a piccoli sorsi (30 minuti di distanza dal pasto)
- evitare cibi dagli odori forti

STITICHEZZA

- bere almeno 1,5 litri al giorno di acqua
- aumentare l'apporto alimentare di cibi ricchi di fibre (cereali e derivati di tipo integrale, legumi preferibilmente non passati, 2- 3 porzioni di frutta fresca, 1 porzione di frutta secca e 2- 3 porzioni abbondanti di verdura al giorno)
- praticare regolare attività fisica, se non ci sono controindicazioni ostetriche
- le bevande calde possono aiutare a stimolare lo svuotamento intestinale
- non ignorare il riflesso gastro-colico (lo stimolo ad andare in bagno attivato dall'ingestione di cibo)
- valutare con il dietista l'eventuale introduzione di integratori di fibra

BRUCIORE GASTRICO

- limitare il consumo di cibi grassi e pietanze molto condite
- consumare pasti poco abbondanti e frequenti (5-6 al giorno)
- non coricarsi subito dopo aver mangiato (aspettare almeno 2 ore)
- evitare cibi e spezie piccanti

Il dietista è il professionista sanitario competente per tutte le attività finalizzate alla corretta applicazione dell'alimentazione e della nutrizione anche per la donna in gravidanza.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare i Servizi di Dietetica Professionale presenti su tutto il territorio dell'Azienda.

ZONA EMPOLI

OSPEDALE SAN GIUSEPPE viale Giovanni Boccaccio ,16 – Empoli (FI)
Tel. 0571 705253/ 0571 705453

DISTRETTO SOCIO SANITARIO via Rozzalupi, 57 Empoli (FI) Tel. 0571 702706

ZONA FIRENZE

P.O. PIERO PALAGI viale Michelangiolo, 41 - Firenze
Tel. 055 6937755 / 055 6937301

P.O. SANTA MARIA ANNUNZIATA via Antella 58 – Bagno a Ripoli (FI)
Tel. 055 6936446

P.O. SANTA MARIA NUOVA piazza Santa Maria Nuova, 1 – Firenze
Tel. 055 6938836

P.O. SAN GIOVANNI DI DIO via Torregalli, 3 – Firenze Tel. 055 6932525

P.O. MUGELLO viale della Resistenza, 60 – Borgo San Lorenzo (FI)
Tel. 055 8451215

POLIAMBULATORIO D'ANNUNZIO via G. D'Annunzio, 29 – Firenze
Tel. 055 6934980

PRESIDIO MORGAGNI (CASA DELLA SALUTE)
Viale Giovanni Battista Morgagni , 33 - Firenze Tel. 055 6935329

PRESIDIO ACCIAIOLO via Vivaldi - Scandicci (FI) Tel.055 6930765

PRESIDIO LE PIAGGE via dell'Osteria, 8 - Firenze Tel. 055 6934227

PRESIDIO ALFA COLUMBUS Via Livornese, 277- Lastra a Signa (FI)
Tel. 055 8787275

PRESIDIO PELAGO via Bettini, 11 Loc. San Francesco – Pelago (FI)
Tel. 055 6934131

ZONA PISTOIA

OSPEDALE SAN JACOPO via ciliegiole, 98 - Pistoia Tel. 0573 351177

OSPEDALE SS. COSMA E DAMIANO DI PESCIA via Cesare battisti, 2 – Pescia (PT)
Tel. 0572 460554

ZONA PRATO

OSPEDALE MISERICORDIA E DOLCE Piazza Ospedale, 6 - Prato Tel. 0574 807286

OSPEDALE S.STEFANO Via Suor Niccolina Infermiera, 20 - Prato
Tel. 0574 801100



LA VALUTAZIONE DEL RISCHIO



3

Ormai da anni sono in atto ricerche per riuscire a identificare i feti a rischio di patologie cromosomiche senza ricorrere alle metodiche invasive (amniocentesi e villocentesi): queste, infatti, pur garantendo una risposta diagnostica e quindi certa, non sono scevre da rischi.

La tendenza è quindi quella di limitare tali indagini a situazioni specifiche e come esame di approfondimento a seguito di altri test.

Per comprendere al meglio le possibilità di indagine a disposizione e orientarsi tra le modalità e le tempistiche, la AUSL Toscana Centro ha istituito una Consulenza, denominata “ACCESSO AGLI SCREENING PRENATALI”, cui partecipare prima dell’esecuzione di qualsiasi indagine prenatale, che viene prenotata dall’ostetrica del Consultorio alla consegna del Libretto di Gravidanza.

Alla Consulenza è preferibile essere accompagnate dal partner e informarsi preventivamente sulla presenza nelle rispettive famiglie di problematiche, particolarmente di tipo congenito.

A oggi la Regione Toscana offre come indagine di base gratuita per tutte le donne il TEST COMBINATO: la “combinazione” dell’età materna, del dosaggio di alcuni marcatori ematici (hCG e PAPP-A) e di valutazioni ecografiche (traslucenza nucale) permette di calcolare il rischio per quella specifica gravidanza che il feto sia affetto da trisomia 13, 18, 21.

Il TEST ALLARGATO rappresenta un’estensione del Combinato, e permette di calcolare il rischio di una patologia gravidica del versante materno: la preclampsia pretermine. Si realizza con un prelievo ematico aggiuntivo e un’ecografia che valuta anche altri parametri (flussimetria delle arterie uterine). Questo esame non è previsto nel Libretto Regionale di Gravidanza, ed è quindi a pagamento.

Qualora il test combinato evidenzi un rischio “intermedio” o “alto” viene proposto il NIPT (Non Invasive Prenatal Test): con un prelievo ematico è possibile rilevare frammenti di DNA placentare presenti nel sangue materno e analizzarli allo scopo di evidenziare il rischio di anomalie cromosomiche. Questa indagine prevede una partecipazione del costo – è cioè presente un ticket a carico dell’utente. In alternativa, o come ulteriore approfondimento a seguito di un NIPT positivo, può essere effettuata l’indagine invasiva.

ZONA EMPOLI OSPEDALE SAN GIUSEPPE viale Giovanni Boccaccio ,16 – Empoli (FI)

ZONA FIRENZE P.O. PIERO PALAGI viale Michelangiolo, 41 - Firenze

ZONA PRATO OSPEDALE S.STEFANO Via Suor Niccolina Infermiera, 20 - Prato

ZONA PISTOIA Centro Donna **Pistoia** piazza S. Bartolomeo 5
Centro Donna **Montecatini** via S. Marco 40

LE VACCINAZIONI IN GRAVIDANZA

a cura del Dipartimento della prevenzione

I VACCINI SALVANO LA VITA: quindi come futura mamma mi vaccino. **4**

Durante la gravidanza è necessario che la futura mamma si vaccini **contro la pertosse e contro l'influenza** (se la gestazione si verifica nel corso di una stagione influenzale che in genere si presenta fra ottobre e gennaio- febbraio); entrambi i vaccini devono essere ripetuti ad ogni gravidanza, sono sicuri sia per la mamma che per il bimbo e sono offerti gratuitamente dal servizio sanitario nazionale.

Il **vaccino contro la pertosse** si trova associato a quello contro la difterite ed il tetano in una unica siringa. Poiché la protezione contro la pertosse dura pochi anni, anche se si è vaccinati o si ha avuto la malattia, il vaccino è raccomandato ad ogni gravidanza. La pertosse contratta dal neonato nei primi mesi di vita può essere molto grave o persino mortale e la fonte di infezione è frequentemente la madre. Il periodo raccomandato per effettuare la vaccinazione è il terzo trimestre di gravidanza, fra la 28a e la 36a settimana, in modo che la futura mamma abbia il tempo di produrre un numero sufficiente di anticorpi contro la pertosse che trasmetterà al bimbo attraverso la placenta, per proteggerlo nei primi mesi di vita fino a che non potrà lui stesso essere vaccinato.

I cambiamenti del sistema immunitario, del cuore e dei polmoni durante la gravidanza rendono la futura mamma più debole nei confronti di malattie come l'influenza che potrebbe manifestarsi in forma più grave, fino anche alla necessità di ricovero in ospedale. Inoltre l'influenza può essere dannosa anche per lo sviluppo del bambino.

Per questo è indispensabile che le donne in gravidanza si **vaccinino contro l'influenza** e lo facciano ad ogni gravidanza perché il vaccino contro l'influenza cambia ogni anno. Da evidenziare inoltre che alcune malattie come morbillo, parotite, rosolia e varicella, se contratte in gravidanza, specialmente nelle prime settimane, possono essere dannose per il bimbo che deve nascere (causando anche gravi malformazioni) ed in alcuni casi anche per la madre. Poiché però i vaccini contro morbillo, parotite, rosolia e varicella non possono essere effettuati durante la gravidanza è importante che dopo il parto la neomamma, se non ha avuto queste malattie o se non ha effettuato il ciclo completo di vaccinazione, provveda a vaccinarsi in previsione di una nuova gravidanza.

Tutti questi vaccini sono offerti gratuitamente dal servizio sanitario nazionale. Maggiori informazioni sono disponibili sul sito web della Azienda USL Toscana centro. Ci si può informare comunque nei consultori familiari, presso gli ambulatori vaccinali, all'Ufficio Relazioni con il Pubblico dell'Azienda USL Toscana centro e anche dal proprio medico di famiglia. La prenotazione dei vaccini si



IL LAVORO

a cura del Dipartimento della prevenzione



5


I primi mesi sono quelli più a rischio.

Non aspettare. Informati e informa subito il datore di lavoro della gravidanza.

Il lavoro può essere nocivo **SE**...

- sei costretta a stare in piedi a lungo
- sei adibita al sollevamento o trasporto pesi
- svolgi attività fisica faticosa
- lavori di notte
- ti trovi in ambienti eccessivamente caldi, freddi, rumorosi
- lavori con impianti o attrezzature che producono vibrazioni o radiazioni
- lavori su mezzi di trasporto

In gravidanza tutte queste attività sono vietate



Le infezioni


È possibile contrarre infezioni se il tuo lavoro comporta il contatto con pazienti o materiali infetti (ospedali, case di cura, R.S.A., ambulatori, studi dentistici), bambini (nidi, asili), animali (per esempio gatti). Le infezioni in gravidanza sono particolarmente dannose.

I prodotti chimici

Molti prodotti chimici (polveri, liquidi, fumi, gas o vapori) presenti abitualmente nel tuo lavoro sono vietati perché possono essere pericolosi. Ecco alcuni esempi pratici:

- mastici e colle (calzaturifici, pelletterie)
- vernici, smalti, pitture, coloranti (industria ceramica, metalmeccanica, colorifici, falegnamerie, galvaniche, tintorie)
- solventi, diluenti (lavanderie a secco, stamperie, stirerie, distributori di carburanti, industria della vetroresina)
- tinture e prodotti vari per cosmesi (saloni di acconciatura ed estetica)
- antiparassitari, concimi ed altri prodotti per agricoltura
- detergenti e simili per la pulizia di ambienti
- principi attivi e prodotti dell'industria chimica e farmaceutica

In gravidanza l'esposizione a prodotti chimici può provocare danni alla tua salute e a quella del bambino fino a 7 mesi di vita.



L'elenco dei prodotti nocivi è molto più lungo!
Chiedi al medico competente e ai medici del lavoro del
Dipartimento di Prevenzione della tua Azienda USL.

Tutela

La legge italiana (D.Lgs. 151/2001) garantisce un lavoro *sicuro* alle lavoratrici in gravidanza e puerperio, anche non cittadine italiane.

COME?

Il datore di lavoro valuta la presenza del rischio nella mansione svolta, modifica l'attività per eliminare i possibili fattori nocivi o, se questo non è possibile, allontana immediatamente la lavoratrice dall'ambiente di lavoro. In questo caso il posto di lavoro è conservato e l'80% della retribuzione è corrisposta dagli Enti Previdenziali.

CHI NE HA DIRITTO?

Ne hanno diritto tutte le lavoratrici dipendenti, anche con rapporti a tempo determinato, part-time, collaboratori a progetto. Per la sostituzione di lavoratrici in gravidanza, il datore di lavoro può usufruire di incentivi economici.

COSA FARE?

Appena si ha notizia certa della gravidanza informare il datore di lavoro. La lavoratrice in gravidanza può rivolgersi alle UF PISLL della Azienda USL Toscana Centro (recapiti a seguire) per avere ulteriori informazioni sui possibili rischi lavorativi e sulla norma a tutela (D.Lgs 81/2008).

Appena si ha notizia certa della gravidanza informare il datore di lavoro. La lavoratrice in gravidanza può rivolgersi alle UF PISLL della Azienda USL Toscana Centro (recapiti a seguire) per avere ulteriori informazioni sui possibili rischi lavorativi e sulla norma a tutela (D.Lgs 81/2008).

DTL FIRENZE-EMPOLI

Viale S. Lavagnini n. 9 - Firenze
Tel. 055 460441 - fax 055 472620

DTL PISTOIA

Via Metello Gianni, 37 – Pistoia
Tel. 0573 505701 – fax 0573 368322

DTL PRATO

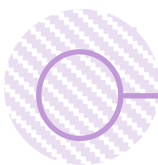
Via G.Valentini, 12 - Prato
Tel. 0574 575358 – 0574 521011

La lavoratrice in gravidanza può rivolgersi all'U.F.C. PISLL dell'Azienda USL Toscana centro per avere ulteriori informazioni sui possibili rischi lavorativi e sulla norma che disciplina la tutela della maternità (D.Lgs 81/2008).



CONTROLLA SEDI E ORARI





IL LIBRETTO DI GRAVIDANZA

a cura del Dipartimento della prevenzione

6

Da 7+0 settimane

Esami ematici

Gruppo sanguigno e fattore Rh; test di Coombs indiretto; esame emocromocitometrico completo con conteggio piastrine; dosaggio emoglobine (HbA2, HbF, Hb anomale); rubeotest; toxotest; HCVAAb; HIVAb; glicemia; VDRL TPHA;

Tampone vaginale

in caso di fattori di rischio riconosciuti (Clamidia trachomatis Neisseria Gonorrhoeae) – necessaria richiesta medica

Esame urine, urinocoltura



Per gli *esami ematici e urine*: alcuni presidi richiedono prenotazione tramite CUP, presso altri presidi si accede direttamente senza prenotazione: l'elenco completo dei presidi è reperibile sul sito www.uslcentro.toscana.it (Home – come fare per – prelievi). Il *tampone* si prenota direttamente in consultorio o tramite CUP e lo si esegue nel proprio consultorio di riferimento.

Da 10+0 a 13+6 settimane

Esami ematici

hCG frazione libera e PAPP-A

Ecografia ostetrica con studio della translucenza nucale

Ecografia ostetrica per determinare l'età gestazionale



Al momento del ritiro del Libretto viene prenotata la consulenza "accesso agli screening prenatali". La prenotazione dell'ecografia e le indicazioni per il prelievo ematico vengono forniti al termine della consulenza.

L'ecografia per la determinazione dell'età gestazionale va limitata ai soli casi in cui è sconosciuta la data dell'ultima mestruazione.

Entro 13+6 settimane

Screening oncologico PAP TEST 25-33 anni; HPV test > 33 anni

Si prenota direttamente in consultorio o tramite CUP e lo si esegue nel proprio consultorio di riferimento.

14+0 - 18+6 settimane

Esami ematici

Rubeotest in caso di negatività; toxotest in caso di negatività

16+0 - 18+6 settimane

Esami ematici OGTT - raccomandato solo nei casi di rischio

19+0 - 21+6 settimane

Ecografia ostetrica

19+0 - 23+6 settimane

Esami ematici toxotest in caso di negatività

24+0 - 27+6 settimane

Esami ematici toxotest in caso di negatività; OGTT - raccomandato solo nei casi di rischio

Esame urine

27+0 – 29+6 settimane

Esami ematici Test di Coombs indiretto in donna Rh negativo.
Effettuare immunoprofilassi nelle donne Rh negativo; previo test di Coombs negativo

28+0 - 32+6 settimane

Esami ematici Emocromo completo con conteggio piastrine; toxotest in caso di negatività

32+0 - 35+6 settimane

Ecografia ostetrica

35+6 – 37+6 settimane

Tampone vagino-rettale con specifica ricerca di streptococco beta-emolitico

35+6 - 37+6 settimane

Esami ematici Esame emocromocitometrico completo con conteggio piastrine; HBsAg, VDRL TPHA; HIVAb(4); toxotest in caso di negatività; fibrinogeno

Esame urine

41+0 settimane

Cardiotocografia (NST). Valutazione ecografica del liquido amniotico (AFI). Si prenotano tramite CUP e si eseguono presso il Punto Nascita in cui si è deciso di partorire.

