

Se aspetti un bambino, o stai pianificando una gravidanza è importante conoscere fin da subito quali comportamenti adottare per **tutelare la tua salute e quella di tuo figlio**. La gravidanza e il parto sono momenti centrali e rilevanti per la donna: vanno vissuti con serenità confidando nella qualità dell'Assistenza Sanitaria e nelle competenze dei professionisti.

C'è qualcosa però che puoi fare anche tu!

In questo opuscolo puoi trovare indicazioni e consigli, messi a punto dal **Centro Regionale per la gestione del rischio in sanità e sicurezza del paziente**, che potranno aiutarti a vivere l'esperienza della maternità in modo consapevole, in particolare durante il periodo pre-concezionale, la gravidanza e il post-parto.

Il **tuo impegno**, in questa straordinaria esperienza di vita, sarà di grande aiuto per gli operatori sanitari che ti assistono e contribuirà ad aumentare **la tua sicurezza e quella del tuo bimbo**.

Per ogni dubbio o chiarimento consulta sempre il ginecologo, l'ostetrica o il tuo medico di fiducia. Puoi trovare tante altre informazioni nella Carta dei Servizi del percorso nascita della tua ASST di riferimento.

Il 17 settembre di ogni anno si celebra la

“Giornata Mondiale della Sicurezza delle Cure e dei Pazienti.”

Per l'anno 2021, l'Organizzazione Mondiale della Sanità esorta tutte le istituzioni interessate a focalizzare l'attenzione sul tema dell'Assistenza materna e neonatale sicura.

Gravidanza e post-parto: indicazioni per vivere l'esperienza della maternità in **sicurezza, per la mamma ed il bambino**



Stai pianificando una gravidanza?

Acido folico: richiedi informazioni al tuo medico sull'utilizzo dell'acido folico

Allerta: stai assumendo farmaci? (antipertensivi, antidepressivi, antiepilettici, farmaci per l'asma, farmaci per il diabete). Segnalalo al tuo medico

Appuntamento: effettua regolarmente controlli dallo specialista, soprattutto se hai una malattia cardiaca

A

C

L'ABC per la sicurezza della mamma e del bambino

Sei in gravidanza?

Booking: ricordati di prendere il primo appuntamento (la prima visita dovrebbe essere effettuata entro la 10^a settimana di gravidanza). Puoi rivolgerti ai consultori o al medico/ostetrica dei punti nascita ospedalieri

Basso rischio ostetrico: è il percorso principale da seguire se non hai patologie della gravidanza e privilegia il parto fisiologico

Buone pratiche: corretta alimentazione, adesione alle indicazioni igieniche, vaccinali, terapeutiche e comportamentali fornite dal medico/ostetrica

B

Hai partorito?

Controllo: ricordati di seguire il programma di controllo nel post partum per te e per il tuo neonato

Counselling allattamento: richiedi supporto all'allattamento materno come da indicazioni dei servizi sanitari

Contracezione: richiedi ai servizi sanitari (es. consultorio familiare integrato) indicazioni in merito alla contraccezione durante l'allattamento e nel post partum



Hai uno di questi sintomi?

Torace: difficoltà respiratorie, dolore toracico, difficoltà a camminare o a fare le scale, difficoltà nello svolgimento delle mansioni

Testa: sono comparsi sintomi che prima della gravidanza non avevi (cefalea, vertigini). Hai notato cambiamenti nel tono dell'umore, sei preoccupata per l'accudimento del tuo bambino, fai fatica a dormire, hai inappetenza?

Devi comunicarlo al tuo medico, all'ostetrica o al ginecologo