

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

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

A

C

L'ABC per
la sicurezza
della mamma
e del bambino

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