



**iM**puls

**Aspetti un bimbo?  
Lista di controllo  
per la gravidanza**

Presentato da

**groupemutuel**

# Aspetti un bimbo?

## Lista di controllo per la gravidanza



iM puls

### Se si desidera avere figli, prima dell'inizio della gravidanza

- Assunzione di acido folico
- Controllo dello stato vaccinale / check presso il medico di famiglia (per es. rosolia, varicella)
- Se necessario, discutere di un'eventuale gravidanza con i medici in base alle proprie condizioni preesistenti e a ciò che bisogna considerare in caso di gravidanza

### Primo trimestre, dalla 3<sup>a</sup> alla 12<sup>a</sup> settimana di gravidanza

- Prima visita di controllo con il ginecologo tra l'8<sup>a</sup> e la 10<sup>a</sup> settimana. In caso di patologie preesistenti e di sintomi gravi o fattori di rischio (vedi sopra) già alla 6<sup>a</sup> settimana
- Visita odontoiatrica: una buona igiene orale previene le infiammazioni
- Cercare eventualmente un'ostetrica e, se lo si desidera, anche una doula per l'assistenza durante la gravidanza
- Informarsi sui possibili luoghi di nascita (ospedale, centro nascita, casa)
- Dieta equilibrata: niente alcol, niente droghe e niente nicotina
- Assunzione di acido folico
- Movimento regolare all'aria aperta
- Dormire e riposare a sufficienza
- Informarsi sulla diagnostica prenatale: test del primo trimestre con misurazione della trasparenza della plica nucale mediante ultrasuoni con screening della pre-eclampsia tra la 12<sup>a</sup> e la 14<sup>a</sup> settimana. Test prenatale non invasivo (NIPT) dalla 9<sup>a</sup> settimana, se necessario ulteriori indagini invasive, per esempio campionamento dei villi coriali o amniocentesi
- Se necessario informare il datore di lavoro (soprattutto in caso di rischi per la salute sul lavoro e di nausea); comunque lo si può informare anche in seguito

### Dalla 13<sup>a</sup> settimana di gravidanza

- Chiarire l'integrazione nutrizionale (ferro, iodio, magnesio, vitamina D)
- Eventualmente acquistare abiti premaman

### Nel prosieguo della gravidanza

- Ecografia degli organi tra le settimane 20 e 22
- Screening del diabete in gravidanza, se non ci sono controindicazioni, mediante un test dello zucchero (il cosiddetto oGTT - oral glucose tolerance test) tra la 24<sup>a</sup> e la 28<sup>a</sup> settimana
- Informazioni sui corsi pre-parto e sull'iscrizione
- Iscrizione del nascituro all'assicurazione sanitaria
- Pianificare il congedo di maternità, organizzare l'assistenza e se necessario iscrivere il bambino all'asilo nido
- Informarsi sui possibili luoghi di nascita, se già non è stato fatto, e partecipare a eventi informativi in loco, se necessario
- Eventualmente occuparsi del riconoscimento della paternità, se non si è sposati
- Eventualmente informarsi sull'allattamento al seno
- Ricerca di un'ostetrica per il periodo post-partum
- Ricerca di un pediatra
- Preparazione della nursery e di tutto ciò che serve al bebè
- Trovare un nome per il bambino

### Prima della nascita

- Registrazione per la nascita, se non avviene automaticamente
- Pensare al parto, ai propri desideri e alle proprie idee e discuterne con il partner; se necessario, elaborare un piano di nascita

### Proprie note: