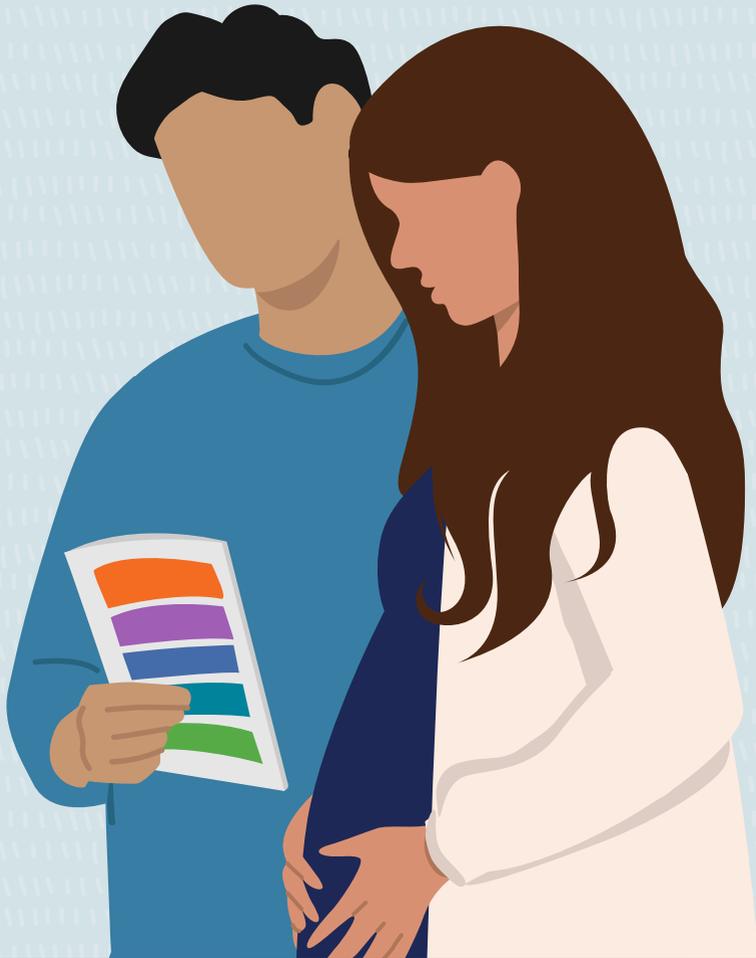


Lavoriamo insieme per una gravidanza più sicura



Italian / Italiano

Questo opuscolo informativo tratta della prevenzione della natimortalità (stillbirth, in inglese). **Parliamo di questo problema con tutti**, poiché parlare di come ridurre le probabilità della natimortalità è una parte normale dell'assistenza alla gravidanza, così come lo è parlare di come aiutare le madri a mantenersi in salute.

Non accade di frequente, ma a volte la vita di un bambino viene persa prima della sua nascita. Se ciò avviene dopo 20 settimane di gestazione, si parla di natimortalità.

Non sempre ne sappiamo il motivo, e non è sempre possibile prevenire la natimortalità. Tuttavia, ci sono delle cose che puoi fare durante la gravidanza per ridurre le probabilità della natimortalità. I tuoi professionisti sanitari ti parleranno di queste cose durante ogni visita di controllo.



Safer Baby
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Questa risorsa include informazioni sulle **5 cose che puoi fare per ridurre le probabilità di natimortalità**.

1 Ridurre la tua esposizione e quella del tuo bambino al fumo di sigaretta.



2 Collaborare con i tuoi professionisti sanitari per tenere monitorata la crescita del tuo bambino.



3 Imparare a riconoscere i movimenti del tuo bambino e comunicare ai professionisti sanitari eventuali cambiamenti o interruzioni di questi movimenti.



4 Dormire sul fianco una volta raggiunte 28 settimane di gestazione.



5 Discutere con il medico o l'ostetrica del periodo migliore della nascita del bambino.



Una delle cose migliori da fare per mantenere il tuo bambino forte e sano è partecipare alle visite di controllo per la gravidanza, che offrono l'opportunità per te e i tuoi professionisti sanitari di controllare la tua salute e quella del tuo bambino. Servizi di interpretariato sono sempre disponibili gratuitamente per le donne e i famigliari.

Se noti qualcosa di sospetto o sei preoccupata per il tuo bambino, chiama la tua ostetrica o il medico. Non pensare che ciò sia una perdita di tempo; i tuoi professionisti sanitari sono a disposizione per aiutarti.

Un ambiente sano aiuta il tuo bambino a crescere forte e sano

Il tuo bambino è in grado di crescere forte e sano durante la gravidanza grazie ad un organo speciale chiamato placenta. La placenta si sviluppa all'inizio della gravidanza e offre supporto continuo alla crescita e allo sviluppo del tuo bambino fino alla nascita. Il tuo bambino riceve sostanze nutritive (cibo) e ossigeno (aria fresca) tramite la placenta. Questa rimuove anche le sostanze di scarto e l'aria utilizzata dal bambino.

Può essere utile paragonare il modo in cui il bambino cresce durante la gravidanza al modo in cui un giardino cresce forte e sano. Per crescere forte e sano, un giardino ha bisogno di un ambiente sano. L'acqua fresca, l'aria pulita e il nutrimento proveniente dal sole e dal terreno collaborano per sostenere la crescita di alberi alti e forti.

Proprio come un albero giovane in un giardino, il tuo bambino ha bisogno di aria pulita e del giusto nutrimento attraverso la placenta per crescere forte e sano.

La placenta è molto importante per la salute e il benessere di un bambino. Tuttavia, ci sono alcune cose che possono ostacolare la buona funzionalità della placenta durante la gravidanza, che a sua volta può ostacolare lo sviluppo di un bambino forte e sano.



Molte delle cose discusse in questo opuscolo parlano di come aiutare la placenta a lavorare bene durante la gravidanza per sostenere lo sviluppo di un bambino sano e forte.





Ridurre la tua esposizione e quella del tuo bambino al fumo

L'aria pulita aiuta il tuo bambino a crescere sano e forte.

Tutti i tipi di fumo possono essere nocivi per te e per il tuo bambino durante la gravidanza, compreso il fumo di sigarette, shisha, sigarette elettroniche/vaping e sigari.

Se fumi, smettere è la cosa più sicura per te e il tuo bambino. Smettere di fumare in qualsiasi momento della gravidanza può aiutare te e il tuo bambino.

Se abiti con persone che fumano, o passi del tempo con fumatori, ciò può nuocere a te e al tuo bambino, specialmente se ti trovi in piccoli spazi, come un'auto o una casa con persone che fumano.

Anche se non fumi, trovarti in compagnia di fumatori (di sigarette, shisha, sigarette elettroniche e sigari) può essere dannoso per te e il tuo bambino. Puoi aiutare te e il tuo bambino non stando in compagnia di persone che fumano.

Il fumo di qualsiasi tipo riduce la quantità di sangue e ossigeno che raggiungono il tuo bambino.

Il fumo da sigaretta può aumentare le probabilità di:

- Aborto spontaneo o natimortalità;
- Nascite premature (prima di 37 settimane di gestazione);
- Neonati sottopeso;
- Neonati con problemi respiratori alla nascita;
- Neonati che muoiono improvvisamente e senza causa durante l'infanzia.

Dove posso trovare maggiori informazioni?

Puoi parlare con il tuo medico o l'ostetrica riguardo al fumo in gravidanza e a dove trovare aiuto in caso tu fumi e voglia smettere. Quitline offre un servizio gratuito a livello nazionale che offre supporto a persone che vogliono smettere di fumare.

Chiunque voglia smettere di fumare, tra cui tu e le tue persone di supporto, possono richiedere il supporto di Quitline.

Le persone che necessitano di servizi di interpretariato possono accedere a Quitline in diversi modi:

- Telefonando a Quitline e chiedendo di essere richiamati con un interprete nella propria lingua.
- Chiedendo ad un amico o familiare che parla inglese di chiamare Quitline e organizzare una chiamata con il supporto di un interprete.
- Chiedendo ad un professionista sanitario di presentare una segnalazione online a Quitline, in modo che il personale possa telefonare con il supporto di un interprete nella lingua prescelta.

Quitline - 13 78 48
www.quit.org.au





Lo sviluppo del tuo bambino

Le visite di controllo per la gravidanza offrono l'opportunità per te e i tuoi professionisti sanitari di monitorare la tua salute e quella del tuo bambino, compreso il suo sviluppo. A partire da 24 settimane di gestazione, i tuoi professionisti sanitari controlleranno lo sviluppo del tuo bambino misurando il tuo addome con un metro.

Partecipare regolarmente alle visite per la gravidanza offre maggiori opportunità di controllare la salute e la crescita del bambino.



Alcuni bambini hanno maggiori problemi di sviluppo rispetto agli altri. Se i tuoi professionisti sanitari notano segni di crescita lenta o ritengono che il tuo bambino abbia maggiori probabilità di nascere sottopeso, potrebbero raccomandare delle ecografie regolari durante la gravidanza per monitorare le dimensioni del tuo bambino.

Individuare i neonati che hanno problemi di sviluppo ci aiuta a ridurre le probabilità di natimortalità.

In caso di domande o preoccupazioni sullo sviluppo del tuo bambino, puoi rivolgerti alla tua ostetrica o al medico.





I movimenti del tuo bambino

Proprio come per noi, i movimenti del tuo bambino possono indicare come si sente. Quando ci sentiamo bene, siamo attivi e pieni di energia. Tuttavia, se ci sentiamo male, non ci muoviamo come quando stiamo bene. Se il tuo bambino non sta bene o ha problemi di sviluppo, potrebbe muoversi di meno del normale.

Ecco perché è molto importante conoscere il modo in cui il tuo bambino si muove normalmente.

Ogni bambino è diverso. Alcuni bambini si muovono molto durante la giornata, mentre altri potrebbero essere più attivi in momenti particolari della giornata, come dopo i pasti o di notte.

Alcuni bambini sono più attivi di altri, e non c'è un numero standard di movimenti. Ecco perché è così importante imparare a conoscere il **tuo** bambino e il modo in cui si muove.



Può essere utile pensare che i movimenti del tuo bambino seguano uno schema. Ad esempio, alcune donne dicono che il proprio bambino è più attivo dopo i pasti e la sera prima di andare a letto. Questo è lo schema che il suo bambino segue: i momenti della giornata in cui il bambino è solitamente attivo e i momenti della giornata in cui è meno attivo.

Come posso riconoscere gli schemi di movimento del mio bambino?

- Scegli un momento della giornata in cui il tuo bambino è spesso attivo.
- Trova un luogo tranquillo in cui rilassarti e concentrarti sul tuo bambino.
- Dedica un po' di tempo a familiarizzare con i movimenti del tuo bambino. Cosa noti? Quanto sono forti? Come li senti?

Questo schema dovrebbe mantenersi fino alla nascita del bambino.

Come faccio a capire che lo schema di movimento del mio bambino è cambiato?

- Potresti notare che il bambino si muove meno spesso del solito.
- I movimenti sembrano meno forti del solito.
- Senti che c'è qualcosa che non va.

Nessuno conosce il tuo bambino quanto te.



Cosa devo fare se noto che i movimenti del mio bambino si sono interrotti o rallentati o se sono preoccupata?

È normale per una donna preoccuparsi per il suo bambino durante la gravidanza. Preoccuparsi non sempre significa che qualcosa non vada bene. Tuttavia, talvolta i movimenti del bambino cambiano poiché non si sente bene o ha problemi di sviluppo. I bambini che non stanno bene o hanno problemi di sviluppo hanno maggiori probabilità di natimortalità rispetto ad altri bambini.

Per aiutarci a identificare quando i bambini non stanno bene o hanno problemi di sviluppo, chiediamo a tutte le donne in gravidanza di imparare a conoscere i movimenti del loro bambino. Chiediamo inoltre a tutti di contattare il personale sanitario se notano che i movimenti del bambino si interrompono o rallentano.



Se dovessi notare che i movimenti del tuo bambino si interrompono o rallentano, **ti preghiamo di non esitare a contattare i tuoi professionisti sanitari**. Saranno molto lieti di ascoltare le tue preoccupazioni, e sono a disposizione per aiutarti a qualsiasi ora del giorno e della notte.

Cosa succede dopo?

Il tuo professionista sanitario potrebbe chiederti di recarti in ospedale per controllare la salute del tuo bambino. Questi controlli avvengono in diversi modi:

Cardiotocografia (sigla CTG, in inglese): consiste nel posizionare due cinture elastiche sul tuo addome per misurare la frequenza cardiaca del tuo bambino e le contrazioni (in caso tu ne abbia). I professionisti sanitari misureranno anche il tuo addome per verificare lo sviluppo del bambino e la posizione in cui si trova.

Ecografia: per assistere i tuoi professionisti sanitari a misurare con maggiore precisione la crescita del bambino, a controllare la sua frequenza cardiaca e il flusso sanguigno.

Controllo della salute della madre: i tuoi professionisti sanitari possono anche valutare la tua salute controllando la tua pressione sanguigna, la temperatura, il polso e, a volte, con esami del sangue.





Dormire sul fianco

Il tuo bambino riesce a crescere forte e sano perché riceve ossigeno e sostanze nutritive dal tuo sangue tramite la placenta. Pertanto, l'accesso del bambino ad ossigeno e sostanze nutritive dipende dal regolare flusso di sangue attraverso la placenta.

Se dormi a pancia in su a partire dalla ventottesima settimana di gestazione (cioè quando il tuo bambino comincia a crescere), una minore quantità di sangue potrebbe raggiungere la placenta.

Puoi aiutare il tuo bambino a crescere forte e sano dormendo sul fianco a partire dalla ventottesima settimana di gestazione.

Infatti la ricerca dimostra che dormire sul fianco a partire dalla 28esima settimana dimezza le probabilità di natimortalità rispetto a dormire a pancia in su.

Puoi dormire sul fianco destro o sinistro, a seconda di come sei più comoda. È comune che alcune donne si addormentino sul fianco per poi svegliarsi a pancia in su. **Se ciò accadesse, non preoccuparti.**

La cosa importante è addormentarti sempre sul fianco. Se ti svegli e sei a pancia in su, non preoccuparti e girati sul fianco.



Il parto

Questa sezione contiene informazioni per aiutarti a parlare con l'ostetrica o il medico riguardo al momento migliore per la nascita del tuo bambino.

Quando nascerà il mio bambino?

La data di nascita stimata del bambino o la data del termine è di solito 40 settimane dal primo giorno dell'ultima mestruazione. Tuttavia, a volte questa viene calcolata in base alla prima ecografia.



- La maggior parte delle donne (circa il 90%) partorisce **tra 37 e 42 settimane**: si tratta di gravidanza **a termine**.
- **Prima di 37 settimane** viene definita **pretermine**.
- **Da 37 a 38 settimane** (+6 giorni) si parla di **termine precoce**.
- **Dopo 42 settimane** si parla di **gravidanza protratta**.

Per molte gravidanze il momento del parto viene deciso quando il travaglio inizia in modo spontaneo. Partorire in prossimità della data prevista è generalmente la cosa migliore per lo sviluppo del bambino. Tuttavia, talvolta i bambini devono nascere prima attraverso il **parto programmato**.

Cosa è il parto programmato?

Il parto programmato consiste nel far partorire una donna in un momento specifico, invece di aspettare il travaglio. Di solito si ricorre

all'induzione del travaglio o, se necessario, al parto cesareo. Tuttavia, se si decide di pianificare il parto, è molto importante scegliere il momento giusto.

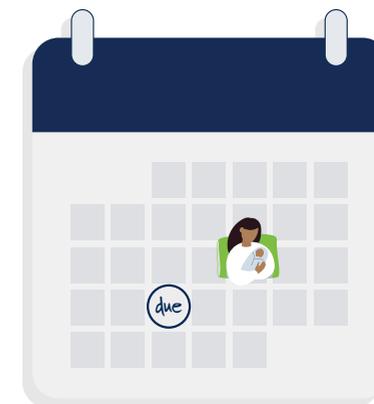
Ogni settimana conta

Il tuo bambino continua a crescere, a svilupparsi e a rafforzarsi fino a 39-40 settimane. Ogni settimana di nascita prematura di un bambino può avere un impatto sulla sua salute. A volte ci si può ragionevolmente chiedere "perché aspettare fino al termine?", soprattutto se ci sono delle preoccupazioni. Il fatto è che nascere prematuri (anche attorno alla 37esima settimana), e nel periodo precoce [37-38 settimane (+6 giorni)] può comportare una maggiore probabilità di alcune problematiche per il nascituro, come difficoltà di apprendimento a scuola e/o problemi comportamentali. È molto importante trovare il giusto equilibrio tra benefici e rischi quando si decide il momento del parto.

Quando si può prendere in considerazione il parto programmato?

Il motivo principale per cui le donne ricorrono ad un parto programmato è ridurre la possibilità di problemi per loro o per il loro bambino, tra cui la natimortalità. Le probabilità di natimortalità sono leggermente più alte nelle ultime fasi della gravidanza, ed ancora elevate dopo il termine (oltre la 42esima settimana).

Si raccomanda il parto programmato per le donne affette da patologie come il diabete o la pressione alta, o in caso di complicazioni in gravidanza (ad esempio, problemi di sviluppo del feto). Altri fattori che possono aumentare il rischio di natimortalità per una donna includono: età avanzata, sovrappeso [con un indice di massa corporea elevato (BMI, in inglese)], avere il primo figlio, concepire tramite FIV, fumo, assunzione di droghe e alcolici durante la gravidanza.



Donne appartenenti ad alcuni gruppi culturali o etnici, tra cui donne aborigene o isolate dello Stretto di Torres e donne nate nelle aree sub-sahariane e del sud-est asiatico presentano una probabilità leggermente più elevata di natimortalità.

Se fai parte di uno di questi gruppi, non significa che avrai un parto prematuro. L'ostetrica o il medico ti parleranno della probabilità di un parto prematuro e discuteranno con te le opzioni per la tempistica della nascita del tuo bambino, e se tu o il tuo bambino avrete bisogno di un monitoraggio più attento. Se la probabilità di un parto prematuro è molto bassa, l'ostetrica o il medico di solito consigliano di aspettare il momento del travaglio spontaneo.

Discutere e decidere cosa è meglio per te e il tuo bambino

Non è sempre facile decidere se programmare il parto o se aspettare che il bambino nasca. La cosa importante è conoscere i benefici e i rischi di entrambe le opzioni per te e il tuo bambino. È anche importante tenere in considerazione le proprie credenze, i valori e le preferenze. La tua ostetrica e il medico discuteranno di questi aspetti con te, risponderanno alle tue domande e ti supporteranno a prendere la decisione giusta. Si tratta di processo decisionale condiviso.

Ogni gravidanza è unica. La decisione riguardo al momento della nascita del tuo bambino deve tenere in considerazione i tuoi valori e le tue preferenze, così come un equilibrio tra i benefici per la tua salute e quella del bambino e gli eventuali rischi specifici della tua gravidanza.



Ricorda

Ricorda che ogni gravidanza è unica e che le probabilità di natimortalità sono molto basse. Tuttavia è importante essere informate e adottare misure a riduzione dei rischi. Parla con il tuo medico o la tua ostetrica di come trascorrere una gravidanza sana e sicura.

Le cose da fare per ridurre il rischio di natimortalità includono:



Per le donne che fumano, cercare aiuto per smettere il prima possibile.



Partecipare a tutte le visite per monitorare la tua salute e la salute e la crescita del tuo bambino.



Prestare attenzione ai movimenti del bambino e informare il personale sanitario se i movimenti del bambino si interrompono o rallentano.



Dormire sul fianco a partire dalla ventottesima settimana di gestazione.



Scegliere in modo attento il momento del parto, trovando il giusto equilibrio tra benefici e rischi.

Per accedere ad ulteriori informazioni e video tradotti, visita saferbaby.org.au

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



Informazioni su questo opuscolo

Questa risorsa è stata co-progettata con la comunità.