

iPOCKET

Vorrei un Bambino



11

2015

miafarmacia[®]
amore per la salute

Vorrei un Bambino

Sommario

1	Quando scatta il desiderio di un figlio	Pag.	4
2	La fertilità		6
3	Come individuare i giorni fertili		8
4	Al primo ritardo... Test di gravidanza!		10

Si ringraziano la Dott.ssa Fiammetta Trallo, Specialista in Ginecologia e Ostetricia e Giornalista Pubblicista ODG Emilia Romagna e la redazione di Mia Farmacia magazine per la stesura dei testi (redazione@miafarmaciainmagazine.it), Realizzazione a cura di Mia Farmacia Divisione Marketing.



Quando scatta il desiderio di avere un figlio

Il sogno della maternità inizia sin dall'infanzia e prosegue durante il periodo fertile, fino ad arrivare a quello che per ogni donna rappresenta il momento giusto per scrivere una lettera alla cicogna. La voglia di concepire sorge quando la donna sente di aver raggiunto i propri obiettivi lavorativi, sociali, economici e di aver costruito un rapporto di coppia stabile.

Per molte donne, invece, il momento giusto tarda a venire per mille motivi, tra questi il non sentirsi mai pronta. Posticipare la gravidanza non è tuttavia quasi mai un comportamento egoistico solo da parte della donna, poiché il maschio moderno tende a rimandare sempre più il momento di diventare genitore.

Il fattore economico poi influisce, e non poco, sulla decisione delle giovani coppie. L'instabilità economico-lavorativa di questi anni non altera di certo il desiderio di maternità, ma di sicuro condiziona il momento della scelta, posticipandolo nel tempo.

Ma il tempo è veloce! Se per i primi capelli bianchi, un colpo di luce risolve e per la prima ruga un lifting nasconde, per la salute riproduttiva non ci sono trattamenti di bellezza. Bisogna sperare nella benevolenza della predisposizione genetica, ma anche prendere qualche precauzione per non incappare in una menopausa anticipata o in problematiche di salute ginecologica o generale, che compromettono la possibilità di diventare madre.

La donna che decide di posticipare la ricerca della gravidanza deve, quanto meno, essere consapevole che l'orologio biologico, impone dei limiti alla fertilità femminile.



La fertilità

Età - In teoria una donna può rimanere incinta dalla prima mestruazione fino alla menopausa. In pratica non è così. La fertilità femminile è massima a circa 23 anni. Decresce lentamente fino ai 30 anni, un po' più velocemente tra i 30 e i 35 e ancora più rapidamente dai 35 anni in poi. Dopo i 40 anni crolla al 10% anche con le tecniche di fecondazione assistita.

Una donna può decidere di congelare i propri ovuli, quando è giovane, ma è una scelta soggettiva e altrettanto delicata.

Il discorso è diverso per chi deve, purtroppo, sottoporsi a cure oncologiche, in età fertile. Qui la scelta è obbligatoria. Le cellule uovo o ovociti, possono essere conservate a basse temperature, anche per lunghi periodi. Una volta scongelate, mantengono inalterata la funzione riproduttiva, con le stesse percentuali di fertilità presenti al momento in cui gli ovociti sono stati prelevati. Cosa vuol dire? Una donna di 42 anni che ha congelato gli ovociti, quando ne aveva 32, avrà le stesse possibilità di gravidanza di una trentaduenne.

Stile di vita - Se la donna è in buona salute deve cercare di restarci, adottando stili di vita corretti e adatti ad evitare future problematiche riproduttive.

No a fumo e alcol. Sì a movimento all'aria aperta e controllo del peso corporeo.

Le visite ginecologiche periodiche, da eseguire anche in pieno benessere sono fondamentali, in particolare tutte le volte che si manifestano disturbi come dolore e infiammazioni al basso ventre.



Problematiche ginecologiche - Le infiammazioni vulvo-vaginali trascurate, rischiano di diffondersi alla cavità dell'utero, alle tube e alle ovaie.

Queste le principali:

- Le infezioni da *Chlamydia*, *Mycoplasma* e *Ureaplasma* se non trattate adeguatamente possono indurre sterilità. Sono malattie sessualmente trasmesse, che possono essere prevenute dall'uso regolare del preservativo.
- L'endometriosi è una malattia molto diffusa tra le giovani donne, con maggior rischio di ridotta riserva follicolare e di menopausa precoce. Può colpire anche le tube e predisporre alla gravidanza extrauterina.
- I fibromi uterini sono meno frequenti in giovane età. Possono alterare la morfologia dell'utero e compromettere la sua funzione incubatrice.
- Lo stress spesso è responsabile di alterazioni del ciclo mestruale e favorisce l'insorgenza delle cisti ovariche funzionali.



L'integrità morfologica e funzionale dell'apparato genitale femminile è la base della fertilità e della capacità riproduttiva.

La pillola anticoncezionale - Riduce la crescita dei noduli di endometriosi dei fibromi uterini e previene la formazione di cisti ovariche benigne di tipo funzionale.

La menopausa precoce - Compare prima dei 40 anni. La causa più comune è chirurgica o da terapie oncologiche. In molti casi è sconosciuta. La predisposizione familiare ha un suo peso, per cui va sempre presa in considerazione l'età in cui sono entrate in menopausa mamma, nonna o sorella maggiore.

L'insufficienza ovarica precoce o POF - Può essere anche transitoria. Se periodi mestruali irregolari si alternano ad altri regolari, durante questi è ancora possibile ovulare e riuscire a restare incinta. Cause frequenti sono ipotiroidismo, malattie del surrene, morbo di Crohn, lupus e artrite reumatoide.

Come individuare i giorni fertili

Il ciclo mestruale è regolare se ha un ritmo di 28 giorni, come le fasi lunari. Variazioni in più o in meno di pochi giorni, sono normali. L'ovulazione si verifica al 14° giorno del ciclo, ma può oscillare dal 12° al 16°. Il calcolo dei giorni va fatto, a partire dal primo giorno del ciclo.

Individuare il periodo fertile permette di avere rapporti sessuali mirati. Per le donne che hanno cicli irregolari, il calcolo dei giorni fertili è più complesso. Se la causa dipende dalla Sindrome dell'Ovaio Micropolicistico, si può verificare non solo il ritardo, ma anche l'assenza di ovulazione.

In questi casi **l'utilizzo regolare di integratori, a base di inositolo, e derivati, si sono rivelati molto efficaci per promuovere l'ovulazione e regolarizzare il ciclo mestruale.** L'ovulazione coincide con il giorno in cui la cellula uovo, maturata sotto lo stimolo degli ormoni femminili, viene rilasciata nella tuba. L'ovocita vive circa 24 ore. Gli spermatozoi vivono, però, circa tre o quattro giorni dentro l'utero, per cui i rapporti sessuali avuti qualche giorno prima dell'ovulazione sono ugualmente fertili. Avere rapporti sessuali a giorni alterni, nel periodo che va dal 10° al 16°, aumenta la possibilità di gravidanza.

Valutare la riserva ovarica

La quantità di ovociti disponibili, o riserva ovarica, cala nel tempo. Durante gli accertamenti per la fertilità la valutazione di questo parametro è molto importante e si esegue mediante:

- dosaggio dei livelli basali di FSH tra la 2°- 3° giornata del ciclo;
- dosaggio dei livelli di ormone anti-mülleriano o AMH in un qualsiasi giorno del

ciclo e anche durante l'assunzione della pillola: è il test diagnostico più attendibile per valutare la riserva ovarica dopo i 30 anni;

- conta dei follicoli antrali e calcolo del volume delle ovaie, nei primi giorni del ciclo mestruale, mediante ecografia transvaginale.

Nei casi in cui la riserva ovarica risulta ridotta è consigliabile rivolgersi ad un centro di Procreazione Medicalmente Assistita (PMA).

Valutare l'avvenuta ovulazione

Di solito i cicli regolari sono indice di buona funzionalità ovarica. In qualche caso non è così e, proprio per questo, è sempre bene accertarsene tramite:

- i dosaggi di estradiolo e progesterone tra il 21° e 24° giorno del ciclo. Il progesterone viene prodotto dal guscio dell'uovo, o corpo luteo, solo se l'ovulazione è avvenuta;
- il monitoraggio ecografico: valuta la crescita del follicolo fino all'ovulazione e alla formazione del corpo luteo e lo spessore dell'endometrio, la mucosa che riveste la cavità dell'utero deputata ad accogliere l'embrione.

Quando questi accertamenti sono nella norma, si procede con l'esame delle tube.

Esame della pervietà tubarica

Si esegue con l'isterosalpingosonografia: praticamente si inietta in utero, con un catetere sottile, aria e soluzione fisiologica e si valuta l'avvenuto passaggio nelle tube, con l'ecografia transvaginale.



Al primo ritardo... test di gravidanza!

In attesa del primo ritardo, può capitare che ci si senta già incinte: nausea, stanchezza, umore variabile e soprattutto seno ingrossato e dolente. In realtà è solo il desiderio di un figlio, perché questa è la sintomatologia classica della sindrome premestruale, che affligge tante donne e che si manifesta in modo identico anche in quelle a cui il ciclo non arriverà.

Inizia il conto alla rovescia e le mille corse in bagno per verificare se compare la mestruazione. Che delusione quando arriva quel flusso di sangue, anche più puntuale del solito! Speriamo che il prossimo mese sia quello buono...

Quando finalmente si verifica un ritardo la prima cosa da fare è il test delle urine o gravindex. I test che si trovano in farmacia sono attendibili e facili da eseguire, se fatti sulle prime urine del mattino. Molti kit hanno il doppio test da ripetere per conferma. Nei casi dubbi si esegue il test del sangue che dosa la beta-HCG, valore positivo in caso di gravidanza.

Se il gravindex o le beta sono positivi, la sensazione è quella di aver toccato il cielo con un dito... Una gioia indescrivibile, carica anche di ansie, paure e mille interrogativi, che durerà nove mesi. No problem: la gravidanza non è uno stato di malattia, e con il buon senso, si può fare veramente tutto. Stiamo aspettando un bambino!



Sapevi che non lo sanno?

Tante donne rimangono sorprese da quanto possa essere difficile rimanere incinta. Ma tu sai come aiutarle.



Il test di ovulazione Clearblue Digital con doppio indicatore ormonale è l'unico test che rileva non solo l'ormone luteinizzante (LH) ma anche l'estrogeno per identificare 4 o più giorni fertili!

Motivi per raccomandare Clearblue:

- Il Picco di fertilità è determinato da un picco di LH. Appena prima, il livello di estrogeno aumenta e questo determina i giorni di Fertilità elevata.
- Identificare il Picco di fertilità e i giorni di Fertilità elevata significa avere maggiori possibilità di concepimento rispetto ai test che rilevano solo l'LH.
- È l'unico test in grado di rilevare il Picco di fertilità e i giorni di Fertilità elevata mentre accadono realmente, a differenza delle semplici stime ottenute dai metodi basati sul calendario e dalle app.
- Accuratezza superiore al 99% nel rilevare il picco di LH.
- Investimenti pubblicitari significativi da gennaio 2014.



Clearblue
www.clearblue.com



Clearblue Digital test di Ovulazione con Doppio Indicatore Ormonale è un dispositivo medico DIV CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Per ulteriori informazioni, compilate le istruzioni per l'uso, consultate il sito web di Clearblue. Da una ricerca su 87 donne, nell'80% dei casi sono stati identificati 4 o più giorni fertili usando la lunghezza attuale del ciclo. Da una ricerca su 101 donne del Regno Unito, confrontando un metodo semplice di calendario con la probabilità di effettuare il test durante un giorno di picco della fertilità (D15). Clearblue è un marchio registrato di SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. © 2014 SPD. Tutti i diritti sono riservati. P41515H-0100-1.11

11
2015

La Collana iPocket di Mia Farmacia prosegue il suo percorso formativo in ambito prevenzione e gravidanza, per tutte quelle coppie che hanno il desiderio di avere un bambino. In questo numero si possono trovare preziosi consigli e altre notizie utili, sul tema della "fertilità", realizzati con l'autorevole collaborazione di una Specialista in Ginecologia e Ostetricia.



Selezionato da:



www.miafarmaciaitalia.it