

# La gravidanza: stili di vita sani e buone abitudini

Ostetricia e Ginecologia 2025

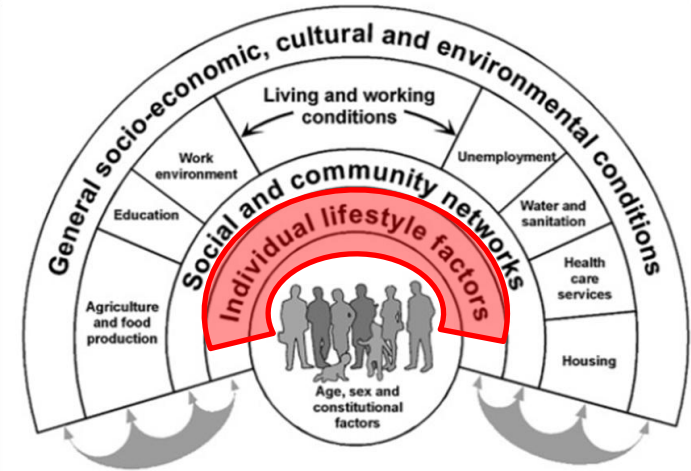
Ost. Barbara Babbini

# L'importanza della SALUTOGENESI

La parola salutogenesi deriva dalle parole latine *salus* e *genesis* che significano rispettivamente «salute» e «origine».

La salutogenesi ha l'obiettivo quindi di generare, mantenere e ristabilire la salute concentrandosi sui fattori che la promuovono piuttosto che sulla semplice assenza di malattia.

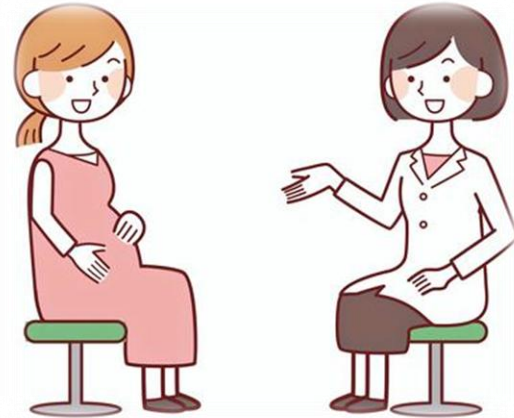
## I determinanti della salute



Source: adapted from Dahlgren and Whitehead, 1991

## L'OSTETRICA E IL COUNSELING

Il counseling è un importante processo relazionale professionale che aiuta le persone a comprendere e gestire situazioni di salute, supportandole attraverso un ascolto empatico e non giudicante, attivando le risorse personali per prendere decisioni consapevoli e affrontare efficacemente problemi, difficoltà e cambiamenti legati alla propria condizione di benessere.

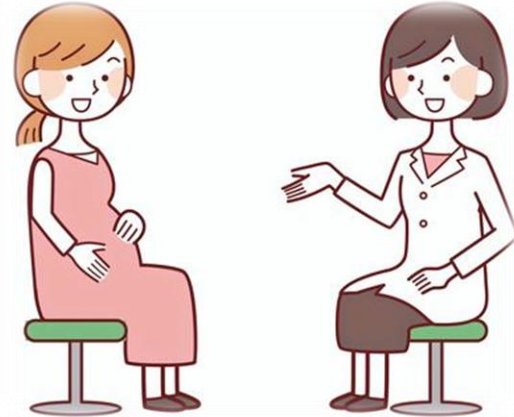


# L'OSTETRICA E IL COUNSELING

L'ostetrica utilizza strumenti di comunicazione empatica e ascolto attivo.

L'applicazione avviene attraverso un processo strutturato in tre fasi:

- la fase iniziale, dove si accoglie l'utente e si stabilisce un clima di fiducia;
- la fase intermedia, in cui si identificano le priorità, si stimolano le risorse personali e si forniscono informazioni mirate;
- la fase finale, dove si riassumono gli elementi emersi, si verifica la comprensione e si pianificano eventuali passaggi successivi.



# ALIMENTAZIONE e BUONE PRATICHE

- Aumento dei fabbisogni (proteine, ferro, acido folico, vitamina B1, B2, B12, D, calcio, iodio, acidi grassi omega-3, EPA e DHA, acqua)
- Microrganismi responsabili della contaminazione di cibo e buone pratiche per ridurre il rischio di contrarre malattie trasmesse dagli alimenti.
- Valutazione del BMI all'inizio della gravidanza e adeguare l'apporto nutrizionale di conseguenza.
- Incoraggiare l'attività fisica: nelle donne sane è raccomandata un'attività aerobica moderata-intensa per 150 minuti/settimana. Oltre al nuoto e al cammino si consigliano cyclette, corsa, yoga e pilates, sconsigliati solo gli sport a rischio caduta.
- La quota giornaliera di carboidrati non dovrebbe mai essere inferiore a 175gr privilegiando quelli integrali per garantire adeguato apporto di fibre.



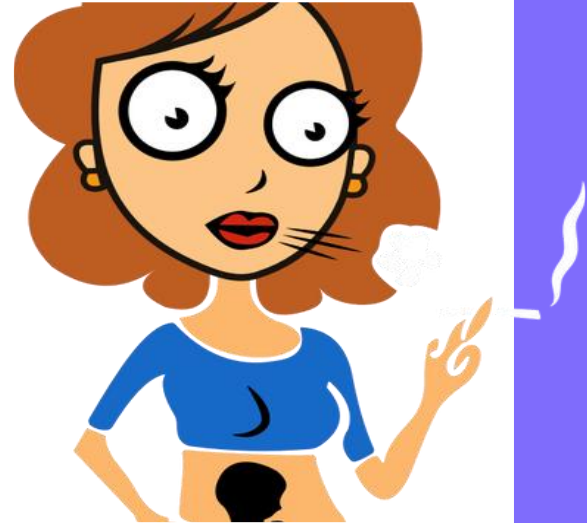
## RACCOMANDAZIONI SULL'INCREMENTO PONDERALE IN GRAVIDANZA SECONDO LE CATEGORIE DI BMI PREGRAVIDICO

Categoria di BMI pregravidico (Kg/m <sup>2</sup> )	Incremento ponderale a termine di gravidanza (kg)
Sottopeso (BMI < 18.5)	12.5- 18
Normopeso (BMI 18.5-24,9)	11.5- 16

BMI pregravidico (kg/m <sup>2</sup> )	Aumento di peso totale (range in Kg)	Aumento di peso medio in Kg/ settimana nel II e III trimestre (intervallo)
<18.5	12.5-18	0.51 (0.44-0.58)
18.5- 24.9	11.5-16	0.42 (0.35-0.50)
25-29.9	7-11.5	0.28 (0.23-0.33)
≥ 30.0	5-9	0.22 (0.17-0.27)

# SOSTANZE NOCIVE (FUMO, ALCOOL, SOSTANZE STUPEFACENTI)

- Secondo le Linee guida sulla gravidanza fisiologica del Sistema nazionale linee guida dell'Istituto superiore di sanità, le limitazioni degli studi disponibili non consentono di definire un valore soglia entro il quale il consumo di alcol in gravidanza possa essere considerato non dannoso per la salute materna e del nascituro. La raccomandazione, per principio precauzionale, è quindi di non assumere alcol.
- Anche il fumo di tabacco espone a rischi sia la madre sia il feto. Alcuni degli effetti documentati in letteratura sono l'aumentato rischio di gravidanza ectopica, rottura prematura delle membrane, distacco intempestivo della placenta, aborto, parto pretermine e anomalie congenite come la labiopalatoschisi. Dopo la nascita, nelle donne che hanno fumato in gravidanza si riscontra un aumentato rischio di sindrome della morte improvvisa del neonato (SIDS). Anche per il fumo di tabacco la raccomandazione è l'astensione totale.



# BENESSERE PSICOFISICO

Mantenere il benessere psicofisico è fondamentale durante la gravidanza.

Essenziale è la condivisione da parte della coppia di dubbi e ansie. Questa inizia con la prima visita e prosegue poi durante i controlli ostetrici e soprattutto con gli incontri di accompagnamento alla nascita.

Quando il disagio è più profondo è importante che anche la donna riconosca di aver bisogno di aiuto oppure può essere il professionista stesso ad offrire un percorso volto al sostegno psicologico da parte dei professionisti competenti.





# PERCORSO NASCITA: I SERVIZI TERRITORIALI NEI TRE DISTRETTI DELLA PROVINCIA DI FERRARA



# ASSISTENZA IN AUTONOMIA DA PARTE DELLE OSTETRICHE ALLE GRAVIDANZE A BASSO RISCHIO OSTETRICO (BRO)

La gestione in autonomia da parte delle ostetriche delle gravidanze BRO è specificamente prevista dall'Accordo Stato-Regioni del 16-12-2010 nonché nella Linea guida "Gravidanza fisiologica", prodotta dal Sistema Nazionale Linee Guida dell'ISS.

La letteratura internazionale fornisce l'indicazione alla gestione della gravidanza e del parto a basso rischio da parte delle ostetriche quale modalità associata a:

- esiti di salute materni e neonatali non diversi da quelli delle unità di ostetricia tradizionali;
- una riduzione degli interventi medici;
- una maggiore soddisfazione delle donne.

L'ostetrica è, di fatto, la figura professionale idonea a garantire le cure necessarie alle donne e ai neonati in ambito di fisiologia e soprattutto a offrire un percorso di continuità assistenziale che si snoda attraverso la gravidanza, il parto, il puerperio e le cure al neonato.



# INCONTRI DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA (IAN)

Gli IAN sono finalizzati all'educazione alla salute, all'empowerment, all'attivazione delle risorse endogene della donna e del bambino per un'efficace prevenzione dei rischi ostetrici, alla genitorialità e a una partecipazione attiva dei genitori alla genesi della salute prima e dopo la nascita. (V. Schmidt)

Gli strumenti che l'ostetrica utilizza negli IAN sono:

- il lavoro attivo sul corpo con ascolto, percezione e coscienza di sè;
- scambio di esperienze all'interno del gruppo;
- rilassamenti, visualizzazioni con proiezioni positive;
- espressione creativa;
- informazione;
- attivazione delle risorse endogene.



# IAN A COLORI

Gli IAN per donne straniere sono un importante strumento di informazione e sono un'occasione di incontro con altre donne che vivono la medesima esperienza. Favoriscono anche la condivisione emotiva e incoraggiano la collaborazione e lo scambio, facilitando la nascita di nuove ed importanti relazioni. La costruzione di una rete in grado di fornire sostegno e solidarietà risulta, di fatto, un elemento decisivo per il benessere della madre e del bambino nel post parto ed è uno degli obiettivi basilari dei corsi.

I professionisti adeguatamente formati hanno l'importante ruolo di dare informazioni chiare e semplici, basate su evidenze scientifiche, per quanto riguarda la gravidanza e il post parto e promuovere i corretti stili di vita in relazione a usanze e tradizioni d'origine. La presenza di un mediatore linguistico culturale durante gli incontri è fondamentale per eliminare la barriera linguistica e per fare sì che le donne si sentano a loro agio.



## INCONTRI MAMME E BIMBI

Circa un mese e mezzo dopo il parto viene tenuto un incontro «mamme e bimbi» con il gruppo e la stessa ostetrica conduttrice, uno spazio protetto e accogliente dove le neomamme (e se lo desiderano anche i neopapà) possono condividere liberamente emozioni relative all'esperienza vissuta, difficoltà e gioie dei primi giorni a casa.



# DATI ANNO 2024 - IAN e IAN A COLORI

- FERRARA 40 corsi attivati – 307 donne
- CENTO 11 corsi attivati – 149 donne
- COMACCHIO 8 corsi attivati – 44 donne
- CODIGORO 7 corsi attivati – 41 donne

**Totale corsi attivati sulla provincia di Ferrara 66**

**Totale donne partecipanti 541**

- IAN A COLORI FERRARA 6 corsi attivati – 54 donne



# AMBULATORIO PER L'AIUTO PSICOLOGICO IN GRAVIDANZA E NEL POST-PARTO

Le linee guida e gli organismi internazionali raccomandano la valutazione anamnestica dei disturbi mentali e delle condizioni di disagio quale parte integrante della presa in carico della donna durante la gravidanza e dopo il parto con l'obiettivo di promuovere l'attenzione al disagio psichico perinatale.

Attraverso le domande di Whooley (“Durante l'ultimo mese si è sentita spesso giù di morale, depressa o senza speranze?/”Durante l'ultimo mese ha provato spesso poco interesse o piacere nel fare le cose?”), scelte quale strumento di screening per la valutazione della presenza di sintomatologia depressiva, viene quindi favorito il precoce riconoscimento, la presa in carico e il follow-up della genitorialità fragile da parte della rete dei servizi.





# AMBULATORIO PER L'AIUTO PSICOLOGICO IN GRAVIDANZA E NEL POST-PARTO

Se ti senti  
in difficoltà  
puoi parlarne  
ALL'AMBULATORIO PER L'AIUTO  
PSICOLOGICO IN GRAVIDANZA  
E NEL POST-PARTO

COME ACCEDERE:  
Per richiedere un appuntamento è  
possibile lasciare un messaggio alla  
segreteria telefonica dei numeri:  
[0533 723227](tel:0533723227)  
[0532 235428](tel:0532235428)  
o spedire una e-mail all'indirizzo  
[ascolto.gravidanza@ausl.fe.it](mailto:ascolto.gravidanza@ausl.fe.it)



**Psicologia Clinica Territoriale  
(DAISMDP)**  
in collaborazione con il  
Dipartimento delle Cure Primarie



*Riceve per appuntamento a:*  
**Ferrara:** Servizio di Psicologia Clinica  
Via Ghiara 38  
Tel. 0532 235428/235429

**Cento:** Servizio Salute Donna  
Via Cremonino 18  
Tel. 051 6838431

**Comacchio:** Servizio salute Donna  
Via Felletti 2  
Tel. 0533 310843

**Portomaggiore:** Servizio Salute Donna  
Via Edmondo De Amicis 22  
Tel. 0532 817415

**Ambulatorio  
per l' Aiuto Psicologico  
in Gravidanza  
e nel Post-parto**



Azienda U.S.L. di Ferrara  
**Psicologia Clinica Territoriale  
(DAISMDP)**  
0532.235428-0533723227

*Riceve per appuntamento a*  
**Ferrara:** Servizio di Psicologia Clinica  
**Cento:** Servizio Salute Donna  
**Comacchio:** Servizio Salute Donna  
**Portomaggiore:** Servizio Salute  
Donna



# AMBULATORIO ALLATTAMENTO INTEGRATO, CONSULENZE SUL TERRITORIO E PUERPERIO DOMICILIARE

- Da Gennaio 2025 presenza dell'ostetrica territoriale tre giorni a settimana all'interno dell'Ospedale di Cona per il sostegno all'allattamento nelle primissime ore dopo la nascita (all'interno del reparto di Ostetricia) e nei giorni immediatamente dopo la dimissione, in caso di piccole difficoltà, presso l'ambulatorio integrato dedicato (in fase di realizzazione).
- Possibilità di effettuare consulenze allattamento telefoniche o in presenza presso gli ambulatori dei Salute Donna dei tre distretti.
- Visite domiciliari in puerperio da parte dell'Ostetrica nei primi giorni dalla dimissione.

L'obiettivo è quello di supportare le neofamiglie fin dalla nascita nell'ottica di una continuità assistenziale che parte dal Punto Nascita per poi proseguire al domicilio o sul territorio grazie alla rete territoriale e alla collaborazione tra professionisti (ostetriche, neonatologi, ginecologi e pediatri di libera scelta)

# L'OSTETRICA CON TE

Dalla gravidanza, alla  
nascita, al puerperio

- **CONSULENZE  
ALLATTAMENTO GRATUITE  
TELEFONICHE E IN PRESENZA**

presso l'ambulatorio dedicato  
del Salute Donna di Ferrara  
Via Boschetto n. 29, telefonando al  
numero 3341553263 dal lunedì al  
venerdì

- **SOSTEGNO  
ALL'ALLATTAMENTO**

durante la degenza presso  
l'ambulatorio dedicato all'ospedale  
di Cona

- **VISITE DOMICILIARI IN  
PUERPERIO GRATUITE**

previo appuntamento telefonico al  
numero 3341553263 dal lunedì al  
venerdì



# DATI ANNO 2024

DISTRETTO	SEDE	HOME VISITING	CONSULENZE IN SEDE	COUSSELLING TELEFONICO
OVEST	Cento	7	34	146
	Bondeno	1	20	37
	TOTALE	8	54	183
CENTRO NORD	Ferrara	111	118	462
	Copparo	3	4	62
	TOTALE	114	122	524
SUD EST	Portomaggiore	10	30	85
	Argenta	13	11	57
	Comacchio	6	22	96
	Codigoro	33	22	122
	TOTALE	62	85	360
AUSL FE	TOTALE	184	261	1067

OSTETRICA DI COMUNITA'



**KEEP  
CALM  
WORK  
IN  
PROGRESS**

«Per crescere un bambino ci vuole un villaggio.»

Grazie!