



# **GRAVIDANZA E AVVELENAMENTO DA PIOMBO**

**Informazioni importanti**

**Il piombo è un veleno  
che può rappresentare  
un pericolo per la salute  
tua e del tuo bambino  
durante la gravidanza**



**L'esposizione al piombo può causare  
i seguenti problemi:**

- pressione arteriosa alta;
- aborto;
- nascita prematura o sottopeso del bambino;
- difficoltà di apprendimento e disturbi comportamentali nel bambino.

È possibile entrare in contatto con il piombo in diversi modi: ad esempio, ingerendo cibo contaminato oppure maneggiando oggetti che lo contengono. Anche a distanza di anni da una potenziale esposizione, il tuo corpo potrebbe essere ancora contaminato. In gravidanza, il piombo presente nel tuo organismo rischia di essere trasmesso al bambino.

## **Contatta il tuo medico per scoprire se sei a rischio**



Durante la prima visita ginecologica in gravidanza, il tuo medico è tenuto a chiederti informazioni sulla tua esposizione al piombo, sia presente che passata.

### **Il tuo medico deve sapere se:**

- hai trascorso periodi di tempo fuori dagli Stati Uniti;
- hai usato rimedi alternativi, alimenti, spezie, cosmetici oppure oggetti in ceramica provenienti da altri paesi nel corso dell'ultimo anno;
- provi il desiderio di mangiare materiali non commestibili, come argilla, terracotta in polvere, terriccio o pezzi di vernice secca;
- sono stati svolti lavori di manutenzione o ristrutturazione a casa tua nel corso dell'ultimo anno;
- rischi di entrare a contatto con prodotti a base di piombo mentre svolgi il tuo lavoro o altre attività.

In caso di esposizione al piombo, non è detto che ci siano sintomi visibili. L'unico modo per escluderlo è attraverso l'analisi di un campione di sangue: rivolgiti al tuo medico per sottoporli al test.

## Proteggi la tua salute e quella del tuo bambino



- Evita rimedi alternativi, alimenti, spezie e cosmetici che potrebbero contenere piombo.
- Non usare utensili in ceramica tradizionali o artigianali per cucinare, servire o conservare il cibo.
- Non ingerire materiali non commestibili, come argilla, terracotta in polvere, terriccio o pezzi di vernice secca.
- Nel caso si stiano svolgendo lavori di riparazione o ristrutturazione nel luogo in cui abiti, mantieniti a debita distanza.
- Evita le seguenti attività che presentano un rischio di esposizione al piombo: lavori edili, ristrutturazioni di case o restauro di mobili, riparazioni di auto, oreficeria, manipolazione di metalli o pigmenti di colore.
- Lava separatamente gli abiti da lavoro dal resto del bucato nel caso un membro della famiglia lavori a contatto con il piombo.

## La salute inizia nel piatto



Per sapere se assumi abbastanza calcio, ferro e vitamina C attraverso ciò che mangi, chiedi informazioni al tuo medico.

- **Alimenti ricchi di calcio:** latte, formaggi, yogurt, spinaci, cavoli, tofu, salmone e gelato.
- **Alimenti ricchi di ferro:** carne rossa magra, pollo, uova, tonno, lenticchie, fagioli, piselli, prugne secche, uvetta, broccoli e spinaci.
- **Alimenti ricchi di vitamina C:** arance, pompelmi, fragole, kiwi, succhi di frutta, peperoni, broccoli e pomodori.



# Proteggi il tuo bambino

- Usa solo acqua fredda di rubinetto per preparare latte artificiale e pappe, e in generale per bere e cucinare. Chiama il **311** per richiedere gratuitamente un kit per verificare la presenza di piombo nell'acqua potabile. Riceverai i risultati entro 30 giorni dalla consegna del campione di acqua.
- Non lasciare che il tuo bambino si avvicini a vernici scrostate, screpolate o staccate: potrebbero contenere piombo. Segnala la presenza di vernici scrostate al padrone di casa. Se ritieni che il problema non sia stato risolto o che l'intervento di riparazione non sia stato svolto in condizioni di sicurezza, chiama il **311** per richiedere un'ispezione gratuita.
- Lava spesso pavimenti, davanzali, mani e giocattoli.
- Togliti le scarpe prima di rientrare in casa.
- Se un membro della famiglia lavora a contatto con il piombo, deve cambiarsi d'abito prima di entrare in casa.
- Chiedi al medico di famiglia di sottoporre il tuo bambino al test per l'avvelenamento da piombo al compimento del primo e del secondo anno. Consulta il tuo medico se hai bambini più grandi. Se non hai un medico a cui rivolgerti, chiama il **311** per avere informazioni sul test per il tuo bambino.

Se vuoi saperne di più sull'avvelenamento da piombo, chiama il **311** o visita il sito [nyc.gov/lead](https://nyc.gov/lead).

