

# La tua salute prima, durante e dopo la gravidanza

È il momento perfetto per compiere quei piccoli cambiamenti che ti consentiranno di essere felice e in buona salute prima, durante e dopo la gravidanza.

Chiunque si trovi in stato di gravidanza può sviluppare complicazioni. Nella Città di New York (New York City, NYC), le persone di colore e quelle già affette da una patologia, ad esempio il diabete o la pressione alta, hanno una maggiore probabilità di soffrire di complicanze gravi in gravidanza. Insieme al tuo operatore sanitario puoi elaborare un programma che protegga la tua salute ora e in futuro.

## 1. Discuti con l'operatore sanitario delle possibilità a tua disposizione.

- Discuti del tuo stato di salute generale, se hai intenzione di iniziare una gravidanza. L'operatore sanitario ti aiuterà a mantenerti in uno stato di salute ottimale.
- Impara a usare i metodi contraccettivi, se non hai intenzione di iniziare una gravidanza. Insieme all'operatore sanitario, scegli l'opzione più adatta a te.
- Se sei incinta ma non hai intenzione di iniziare una gravidanza o non ne sei sicura, chiedi quali sono le possibilità a tua disposizione, ad esempio aborto, adozione e servizi di assistenza per donne in gravidanza e genitori bisognosi di aiuto.

## 2. Segui le indicazioni del tuo operatore sanitario sull'assunzione di farmaci.

- Informa l'operatore sanitario dei farmaci da banco che assumi, compresi integratori erboristici e vitamine.
- Chiedi quali farmaci sono sicuri in caso di gravidanza.
- Se non puoi permetterti il costo dei farmaci o hai problemi ad assumerli, parlane con l'operatore sanitario: è importante che ne sia al corrente per poterti aiutare.

## 3. Proteggi la tua salute sessuale.

- Chiedi all'operatore sanitario quando iniziare a sottoporsi allo screening per il papillomavirus umano (HPV), che può provocare il tumore a testa, collo, gola o alla cervice dell'utero. Il modo migliore per prevenire l'HPV è vaccinarsi.
- Sottoponiti agli screening per le altre infezioni sessualmente trasmissibili (IST) e per l'HIV. Chiedi al tuo operatore sanitario quali sono i rischi e quando dovresti sottoporsi allo screening.

## 4. Verifica di aver ricevuto tutte le vaccinazioni necessarie, in particolare contro influenza, pertosse (tosse convulsa), varicella, rosolia, morbillo, HPV ed epatite B.

## 5. Sottoponiti agli screening per pressione alta, colesterolo e diabete.



## 6. Elimina il consumo di alcolici, tabacco, cannabis e altre sostanze durante la gravidanza.

È importante conoscere i rischi associati al consumo di sostanze in gravidanza ed essere consapevoli che non esiste una quantità sicura di alcol durante la gravidanza.

- Per ricevere assistenza rivolgiti al tuo operatore sanitario o chiama il **311**.
- Per smettere di consumare tabacco o prodotti da svapo, visita il sito [nyc.gov/nycquits](https://nyc.gov/nycquits) o chiama il numero 866-697-8487.
- Per smettere di consumare alcol o sostanze, contatta NYC Well, la linea di assistenza gratuita per la salute mentale disponibile in oltre 200 lingue, 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Chiama il numero 888-692-9355, invia un SMS con scritto "WELL" al numero 65173 o visita il sito [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

## 7. Fai esercizio fisico a sufficienza.

- Svolgi almeno 150 minuti di attività fisica moderata (come camminare a passo veloce) ogni settimana, ad esempio 30 minuti al giorno almeno cinque giorni la settimana. Per ricevere assistenza visita il sito [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) e cerca "**Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC**" (**Guida per l'alimentazione sana e la vita attiva nella Città di New York**).

## 8. Consuma pasti sani e ben bilanciati.

- Riempi metà piatto con frutta e verdure, un quarto con proteine magre, quali pollo, pesce, fagioli o uova, e un quarto con cereali, ad esempio pane integrale, avena o riso integrale. Per informazioni su una sana alimentazione, visita il sito [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) e cerca "**eating well**" (**sana alimentazione**).

- Se hai bisogno di assistenza per acquistare gli alimenti, visita il sito [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov) e prendi visione dei programmi a disposizione dei cittadini di New York a basso reddito.

## 9. Prenditi cura della tua salute mentale ed emotiva.

Per ricevere assistenza, consulta il tuo operatore sanitario, chiama il **311** o contatta NYC Well: chiama il numero 888-692-9355, invia un SMS con scritto "WELL" al numero 65173 o visita il sito [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

## 10. Se non ti senti al sicuro in casa, chiedi aiuto.

Non sei sola: se ti trovi in una situazione malsana, pericolosa o di abuso, esistono diverse risorse a tua disposizione. Se ti trovi in immediato pericolo, chiama il **911**. Se non ti trovi in immediato pericolo:

- Rivolgiti a Safe Horizon al numero 800-621-4673 o chiama il **311** e chiedi di essere messa in contatto con la linea diretta Safe Horizon. L'assistenza, disponibile in diverse lingue, 24 ore su 24, 7 giorni su 7, ti aiuterà con alloggi temporanei, piani di sicurezza, consulenze e altri servizi sociali, oltre che con ordinanze di protezione del tribunale. Per utilizzare la chat (solo in lingua inglese), disponibile dal lunedì al venerdì, dalle 9 a.m. alle 6 p.m., visita il sito [safehorizon.org/safechat](https://safehorizon.org/safechat).
- Consulta NYC Hope nel sito [nyc.gov/nychope](https://nyc.gov/nychope) per accedere a risorse utili, compreso un elenco dei **Centri di giustizia per le famiglie di NYC**: ogni distretto dispone di un Centro.