

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 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.

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 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 e cerca "**eating well**" (**sana alimentazione**).

- Se hai bisogno di assistenza per acquistare gli alimenti, visita il sito 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.

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.
- Consulta NYC Hope nel sito 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.