

GRAVIDANZA

I primi 1.000 giorni: perché la prevenzione inizia prima della nascita

Dott.ssa Roberta Rossa Sergente

Farmacista - Antica Farmacia Viana



“Davvero ciò che faccio in gravidanza può influenzare la salute futura di mio figlio?” I primi mille giorni comprendono indicativamente il periodo dal concepimento ai due anni. Non sono una finestra in cui ogni errore produce conseguenze inevitabili, ma una fase in cui nutrizione, salute, relazioni e ambiente possono sostenere lo sviluppo. Il messaggio deve responsabilizzare senza colpevolizzare.

Cosa è importante sapere

Durante gravidanza e primi anni si sviluppano organi, cervello, sistema immunitario e competenze relazionali. Assistenza prenatale, alimentazione adeguata, astensione da fumo e alcol, vaccinazioni indicate, salute mentale, sicurezza e cure responsive contribuiscono al benessere. Anche condizioni sociali e accesso ai servizi contano. La prevenzione è un percorso condiviso con professionisti e famiglia, non una prestazione perfetta richiesta alla madre.

Cosa puoi fare oggi

Segui i controlli concordati, verifica farmaci e integratori, cura alimentazione e movimento secondo le indicazioni, proteggiti dal fumo e chiedi aiuto se ansia o tristezza diventano persistenti. Prepara una rete per il dopo nascita, informati su allattamento o alimentazione del neonato e organizza un ambiente sicuro. Coinvolgi il partner o le persone di supporto in compiti concreti.

Cosa evitare

Non inseguire diete, test o integratori presentati come garanzia di un bambino più sano. Evita alcol e fumo, ma evita anche il senso di colpa per ciò che è avvenuto prima di sapere della gravidanza: parlane con il professionista. Non trascurare sonno, salute orale, patologie croniche e benessere psicologico. Non confondere prevenzione con controllo totale.

Quando chiedere aiuto

Chiedi supporto in presenza di difficoltà ad alimentarti, uso di sostanze, violenza, isolamento, grave ansia o sintomi depressivi. Rivolgiti tempestivamente ai servizi per i segnali ostetrici urgenti indicati dal professionista. Dopo la nascita, difficoltà di alimentazione, crescita o relazione vanno condivise con pediatra e consultorio senza attendere che diventino ingestibili.

La scheda da utilizzare

La scheda dei primi mille giorni può collegare salute materna, controlli, alimentazione, movimento, fumo e alcol, vaccinazioni, benessere emotivo, rete familiare e preparazione del rientro. Dopo la nascita la stessa scheda prosegue con crescita, nutrizione, sonno sicuro, vaccinazioni e sviluppo, mantenendo una storia unica invece di documenti separati.

A chi rivolgersi nel Biellese

Nel Biellese consultori, professionisti della gravidanza, Punto Nascita, pediatra di libera scelta e servizi sociali formano la rete principale. In caso di fragilità economica, psicologica o familiare è utile chiedere

precocemente quale servizio territoriale possa accompagnare la famiglia.

Come può aiutarti la Farmacia Viana

La Farmacia Viana può sostenere l'aderenza alle terapie prescritte, verificare prodotti e integratori, offrire educazione sanitaria e orientare ai servizi. Può accompagnare nel tempo senza sostituire ginecologo, ostetrica, pediatra o nutrizionista.

Fonti e data di revisione

Ministero della Salute - Salute del bambino e dell'adolescente; OMS - Infant and young child feeding; ASL BI - portale istituzionale.

Ultima revisione: 18 settembre 2026. Prossima revisione: settembre 2027 o prima, se cambiano linee guida o servizi territoriali.
Nota: il contenuto ha finalità informative e non sostituisce la valutazione del pediatra, del medico, dell'ostetrica o di altro professionista sanitario.