

Il test è positivo: cosa fare adesso

Dott.ssa Elena Agostino

Farmacista - Antica Farmacia Viana



“Ho fatto il test ed è positivo. Chi devo chiamare? Devo fare subito le analisi? Posso continuare ad assumere i miei farmaci?”

Scoprire di essere incinta può provocare gioia, sorpresa, incredulità e anche molte domande. Non è necessario organizzare tutto immediatamente. Nei primi giorni le priorità sono entrare in contatto con un professionista sanitario, verificare farmaci e integratori, adottare alcune precauzioni e raccogliere le informazioni utili per il primo appuntamento. Ogni gravidanza è diversa: i consigli generali aiutano a orientarsi, ma non sostituiscono la valutazione dell'ostetrica o del medico, soprattutto in presenza di patologie, terapie in corso o precedenti complicazioni.

1 Cosa è importante sapere

Il test di gravidanza rileva la presenza dell'ormone beta-hCG, ma non stabilisce da solo l'epoca esatta della gravidanza, la sua localizzazione o il suo andamento. Il risultato deve quindi essere inserito in un percorso assistenziale seguito dall'ostetrica, dal consultorio, dal medico di famiglia o dal ginecologo.

Non è sempre necessario ripetere numerosi test domestici. Anche il dosaggio della beta-hCG nel sangue non deve essere eseguito automaticamente da tutte le donne: può essere richiesto dal medico quando esiste una specifica indicazione clinica.

L'ecografia deve essere programmata nel momento appropriato. Se viene effettuata troppo presto, potrebbe non mostrare ancora tutte le informazioni attese e creare una preoccupazione ingiustificata. Sarà il professionista sanitario a indicare quando eseguirla.

È importante annotare il primo giorno dell'ultima mestruazione. Questa data permette una prima stima dell'epoca gestazionale e della data presunta del parto. Cicli irregolari, sospensione recente di contraccettivi, procreazione medicalmente assistita o incertezza sulla data devono essere segnalati: la datazione potrà essere definita più accuratamente con la valutazione clinica e l'ecografia.

Le linee guida italiane raccomandano un'assistenza organizzata e continuativa. Nella gravidanza fisiologica, quando possibile, la donna dovrebbe essere seguita dalla stessa ostetrica o dal medesimo gruppo di professionisti, con attenzione alla salute fisica, psicologica e relazionale.

2 Cosa puoi fare oggi

Contatta un professionista sanitario

Rivolgiti all'ostetrica del consultorio, al medico di famiglia o al ginecologo. Comunica il risultato e segnala subito eventuali patologie croniche, terapie importanti o precedenti complicazioni.

Annota le informazioni principali

Scrivi il primo giorno dell'ultima mestruazione, la durata abituale del ciclo, la data del test positivo e l'eventuale presenza di sintomi, dolori o perdite.

Prepara l'elenco di farmaci e integratori

Registra nome, dosaggio e frequenza di medicinali prescritti, farmaci da banco, integratori, tisane, prodotti erboristici e trattamenti occasionali. Se non assumi già acido folico, parlane tempestivamente con un professionista sanitario.

Adotta alcune precauzioni

Evita alcol, fumo e sostanze; proteggiti anche dal fumo passivo. Lava accuratamente mani, frutta e verdura, separa alimenti crudi e cotti e conserva correttamente i cibi.

Crea la cartella della gravidanza

Raccogli referti recenti, gruppo sanguigno se conosciuto, vaccinazioni, allergie, patologie, interventi precedenti e recapiti dei professionisti di riferimento.

3 Cosa evitare

- Non sospendere autonomamente una terapia prescritta. Interrompere improvvisamente un medicinale necessario potrebbe essere rischioso.
- Non iniziare farmaci o integratori senza verificarli. Anche i prodotti naturali ed erboristici possono avere controindicazioni.
- Non sommare più integratori prenatali. Potrebbero contenere le stesse sostanze e determinare dosaggi eccessivi.
- Non anticipare esami ed ecografie senza indicazione. Un maggior numero di controlli non corrisponde necessariamente a una maggiore sicurezza.
- Non affidarti esclusivamente ai social network. Video, forum ed esperienze personali non sostituiscono le indicazioni sanitarie.
- Non modificare radicalmente alimentazione o attività fisica. La gravidanza richiede adattamenti personalizzati, non restrizioni estreme.
- Non acquistare subito tutto per il bambino. Nelle prime settimane contano soprattutto assistenza, informazioni corrette e organizzazione.

4 Quando chiedere aiuto

Contatta tempestivamente il professionista sanitario in presenza di sanguinamento vaginale abbondante; dolore addominale intenso, persistente o localizzato; dolore associato a debolezza, vertigini, svenimento o dolore alla spalla; febbre elevata; difficoltà respiratoria; vomito persistente con impossibilità di bere; grave malessere o peggioramento improvviso. Se i sintomi sono intensi, rivolgiti ai servizi di emergenza. Anche ansia intensa, tristezza persistente o violenza meritano ascolto e assistenza.

5 La scheda da utilizzare

Checklist “I miei primi passi”

Informazione o attività	Fatto
Ho annotato la data dell'ultima mestruazione	☐
Ho registrato la data del test positivo	☐
Ho indicato la durata abituale del ciclo	☐
Ho preparato l'elenco dei farmaci	☐
Ho preparato l'elenco degli integratori	☐
Ho annotato patologie e allergie	☐
Ho raccolto i referti recenti	☐
Ho verificato il gruppo sanguigno	☐
Ho annotato le vaccinazioni effettuate	☐
Ho indicato eventuali gravidanze precedenti	☐
Ho contattato un professionista sanitario	☐
Ho programmato il primo appuntamento	☐
Ho preparato le domande da fare	☐

Le domande da portare al primo incontro

- Quali controlli devo programmare?
- Quando è indicata la prima ecografia?
- Posso continuare i farmaci che utilizzo?
- Quale acido folico devo assumere?
- Quali alimenti richiedono maggiore attenzione?
- Quali vaccinazioni sono raccomandate?
- A chi devo rivolgermi in caso di sintomi?
- Dove posso frequentare il corso di accompagnamento alla nascita?

6 A chi rivolgersi nel Biellese

Per avviare il percorso nascita ci si può rivolgere ai Consultori ostetrico-ginecologici dell'ASL BI, presenti a Biella, Cossato e Cavaglià. Il consultorio può fornire informazioni, assistenza ostetrica, Agenda di Gravidanza, orientamento ai controlli e sostegno durante il percorso.

In base alle necessità, i riferimenti territoriali comprendono:

- ostetrica del consultorio, medico di medicina generale e ginecologo;
- S.C. Ostetricia e Ginecologia dell'ASL BI;
- Punto Nascita dell'Ospedale degli Infermi di Ponderano;
- servizi per gravidanza a basso o alto rischio e diagnosi prenatale;
- supporto psicologico, Consultorio per le famiglie di Cossato e servizi sociali territoriali;
- numero unico di emergenza 112.

7 Come può aiutarti la Farmacia Viana

La Farmacia Viana può offrire un primo orientamento professionale, senza sostituire l'ostetrica, il ginecologo o il medico. Il farmacista può:

- verificare con la futura mamma l'elenco dei farmaci, degli integratori e dei prodotti da banco utilizzati;
- individuare le situazioni nelle quali è necessaria una valutazione del medico;
- fornire informazioni sull'acido folico e sull'uso responsabile degli integratori;
- aiutare a preparare la checklist e la documentazione per il primo appuntamento;
- fornire indicazioni sui servizi sanitari del territorio e, quando possibile, effettuare prenotazioni tramite CUP;
- consegnare il vademecum per l'ospedale e la casa e presentare, nel momento adatto, Lista Nascita, Box Nascita gratuito e Tessera Baby.

La farmacia non conferma l'andamento della gravidanza e non interpreta sintomi potenzialmente urgenti: in questi casi indirizza tempestivamente al professionista o al servizio appropriato.

8 Fonti e data di revisione

- [ISS - Linea guida "Gravidanza fisiologica", seconda parte e revisione 2026](#)
- [ISS - Linea guida "Gravidanza fisiologica", terza parte](#)
- [Istituto Superiore di Sanità - Acido folico e folati](#)
- [Ministero della Salute - Prestazioni in esenzione per la gravidanza](#)
- [AIFA - Rapporto OsMed 2024 sull'uso dei farmaci in Italia](#)
- [ASL Biella - Servizi e consultori territoriali](#)
- [CISSABO - Servizi per minori e famiglie](#)

Ultima revisione
18 settembre 2026

Prossima revisione
Settembre 2027 o prima, se cambiano linee guida o servizi territoriali.

Nota: questo articolo ha finalità informative e non sostituisce una valutazione medica o ostetrica individuale.