

“Date alle donne occasioni adeguate ed esse possono fare tutto” - Oscar Wilde



Il periodico di aggiornamento e di informazione dello sportello InformaDonna con tutte le informazioni sulle opportunità di lavoro, formazione, imprenditoria, tempo libero, cultura, pari opportunità, diritti umani, rivolto a tutte le donne e non solo.

Assessorato alle
Pari Opportunità

Indice

Pari Opportunità e diritti umani.....	pag. 2
CINEMA. Cecilia Mangini protagonista del <i>Festival International de films de femmes</i> .	
INFORMAZIONE. Flavia Perina cacciata dalla direzione del quotidiano Il Secolo d'Italia.	
DIRITTI UMANI. Un appello da più parti a gestire meglio l'emergenza umanitaria .	
IMPRENDITORIA: una rete europea di sostegno	
CULTURA. “Universale ma differente”.	
CULTURA. Consigliera parità di Nuoro promuove nelle scuole lo spettacolo itinerante “Chicktoons” .	
CULTURA E SOCIETA’: “Ma le donne...”	
Lavoro ed imprenditoria femminile.....	pag. 3
Voucher Fondo Anticrisi	
Direzione d'azienda: contributi per le imprese che assumono manager	
Fondimpresa: contributi per progetti formativi	
Avviso Pubblico "Azione di Sistema Welfare to Work per le Politiche di Re-Impiego"	
Formazione.....	pag. 5
Corso di lingua Inglese di 30 ore a pagamento.	
SEMINARI GRATUITI di introduzione alla lingua e cultura: giapponese, araba, inglese, spagnola, tedesca, polacca, rumena, spagnola, russa, cinese	
Regione Marche: bando concessione contributi "una tantum" per figli iscritti all' Università	
Corso per operatore in musicoterapia organizzato dalla Provincia di Ancona	
Corso di alta specializzazione “International Sales and marketing management”.	
Corso FSE “Addetto alle vendite per la grande distribuzione”	
Tempi di conciliazione vita/lavoro.....	pag. 6
Dossier: Il congedo di maternità e di paternità (ex astensione obbligatoria)	
Cultura e Tempo Libero.....	pag. 7
“Amare l'altro in quanto altro”, Prof.ssa Luce Irigaray, direttrice di ricerca CNRS, Parigi	
Film: <i>La sposa turca (2004, Germania)</i> , a cura del CPO dell' Università di Macerata	
Proposta di lettura. “ <i>Il cervello delle mamme</i> ”, di Katherine Ellison	
Le vostre segnalazioni.....	pag. 8
Il massaggio del bambino, in collaborazione con il Club delle mamme di Macerata.	

Tema di approfondimento.....pagg.9-16
“La gravidanza fisiologica: spunti dall’Agenda della gravidanza e dalle nuove Linee Guida!”, a cura del Dott. Stefano Cecchi.



Pari Opportunità e diritti umani

CINEMA. Cecilia Mangini protagonista del Festival International de films de femmes. (Parigi) La rassegna, ideata e realizzata da Archivio Cinema del reale, Officina Visioni e Big Sur con il patrocinio della Fondazione Apulia Film Commission e con la direzione artistica di Paolo Pisanelli, viene presentata per la prima volta alla *Maison des Arts* di Créteil (Paris) dal 27 marzo al 3 aprile 2011 nell’ambito del Festival International de Films de Femmes. Tutti i film selezionati sono presentati in versione originale con sottotitoli in francese nel programma del prestigioso Festival International de Films de Femmes, che offre la rassegna più approfondita finora dedicata in ambito internazionale alla cineasta italiana. Cecilia Mangini (Mola di Bari, 1927) cineasta, documentarista e fotografa, fin dall’inizio del suo lavoro, porta uno sguardo impegnato, attento e personale sull’individuo e la società, dedicando un’attenzione particolare ai temi della marginalità, dell’immigrazione e delle ingiustizie sociali. Prima donna a girare documentari nel dopoguerra, autrice di alcuni lungometraggi e di più di quaranta cortometraggi, in gran parte realizzati insieme al marito Lino Del Fra, ha saputo mettere in evidenza la transizione del suo paese (che si allontanava, lentamente, anche dal fascismo) verso un’organizzazione industriale. Per ulteriori informazioni: <http://www.filmsdefemmes.com/+Cecilia-MANGININ+.html?annee=2011>

INFORMAZIONE. Flavia Perina cacciata dalla direzione del quotidiano Il Secolo d’Italia. (Roma) Esonerata con effetto immediato dalle funzioni di direttore politico del “Secolo d’Italia”, senza l’indicazione di un altro nome per la direzione del quotidiano. Ad annunciarlo, la stessa Flavia Perina, che come “risarcimento” si è vista proporre dal nuovo Cda la rubrica settimanale “D’altro Canto”, che “sarà quanto prima attivata per consentire anche argomenti in dissenso rispetto alla linea editoriale”. Per ulteriori informazioni: www.deltanews.it

DIRITTI UMANI. Un appello da più parti a gestire meglio l’emergenza umanitaria (Roma) “Attualmente sono presenti a Lampedusa circa 230 minori non accompagnati, molti dei quali in attesa di identificazione, su un totale di ormai quasi 4.800 migranti. Le donne sono in tutto 19. Sono in corso le procedure di identificazione da parte dell’ufficio Immigrazione. Nella giornata di ieri sono arrivati oltre 1.500 migranti di cui circa 60 minori e 14 donne”. Lo comunica, in una nota, **Save the Children**, i cui operatori sono impegnati, in questi giorni, nel “garantire continuamente la presenza sul molo e alla stazione marittima, nonché nel centro di primo soccorso e accoglienza di Lampedusa e nelle altre zone di arrivo, al fine di identificare, in termini prioritari, i minori sbarcati”. Per ulteriori informazioni: www.deltanews.it

IMPRENDITORIA: una rete europea di sostegno (Roma) L’obiettivo della “rete europea di mentor per l’imprenditoria femminile”, azione finanziata dal Programma Competitività e Innovazione (CIP) con 1.000.000 euro, è di incoraggiare le donne, sia quelle già attive professionalmente che le studente, a diventare imprenditrici in Europa. L’iniziativa si affianca alla creazione – avvenuta nel 2009 – della Rete

europea delle ambasciatrici per l'imprenditoria femminile, sempre finanziata da CIP ed attualmente estesa a 22 paesi dell'Unione europea. L'obiettivo principale della rete di mentori è quello di fornire alle donne la consapevolezza del ruolo che possono avere nel creare posti di lavoro e allo stesso tempo contribuire ad aumentare la competitività delle loro imprese. Per ulteriori informazioni: www.deltanews.it

CULTURA. "Universale ma differente". (Ancona) "Universale ma differente. La donna: una via per ricomporre le contraddizioni della nostra epoca". Prosegue il Percorso formativo, che per la seconda giornata di Giovedì 24 marzo ha proposto un dibattito su "L'altra metà del Sindacato", il modo in cui la dimensione femminile interroga oggi il mondo del lavoro e il Sindacato. Sono intervenuti i Segretari generali delle Unioni Territoriali di Ancona e di Pesaro, Paolo Santini e Sauro Rossi e la Segretaria Confederale Liliana Ocmin. Per ulteriori informazioni: www.deltanews.it

CULTURA. Consigliera parità di Nuoro promuove nelle scuole lo spettacolo itinerante "Chicktoons" (Nuoro) Da sabato 12 marzo 2011 inizierà lo spettacolo itinerante gratuito "Chicktoons" per gli studenti e le studentesse degli Istituti di istruzione Superiore (4 e 5 classi) della Provincia di Nuoro. Si tratta di un *reading multimediale*, ispirato dal testo di Loredana Lipperini "Ancora dalla Parte delle Bambine" – che trentaquattro anni dopo ha raccolto il testimone di Elena Gianini Belotti autrice del volume "Dalla parte delle bambine" – e presentato al festival letterario "L'Isola delle Storie" di Gavoi nell'edizione del 2006 in presenza dell'autrice ed attualmente, rivisto ed aggiornato per un pubblico giovanissimo. Il testo, di estrema attualità, è di particolare interesse, perché aiuta a focalizzare ironicamente l'attenzione sulla nostra società e sui modelli di riferimento proposti dalla televisione, dai media e dalla pubblicità che grande influenza hanno sulla personalità delle "piccole donne" dall'infanzia all'adolescenza. Per ulteriori informazioni: www.deltanews.it

CULTURA E SOCIETA': "Ma le donne" (Torino) Arriva un video di marchio torinese, per capire e riflettere sugli stereotipi di genere nella comunicazione pubblicitaria. Realizzato da "l'Officina delle Donne", in collaborazione con il Comune di Torino si intitola **Ma le donne - l'immagine femminile nella pubblicità televisiva**.



..Con l'intento di creare una raccolta esemplificativa degli stereotipi di genere.....

Per visionare il video: <http://www.youtube.com/watch?v=6ulPkXGN3AM>

Per ulteriori informazioni: <http://www.lofficinadelledonne.it/>



Lavoro ed imprenditoria femminile

Voucher Fondo Anticrisi. E' indetto nel Comune di Macerata un avviso pubblico per la ricerca di personale disponibile a svolgere lavoro occasionale di tipo accessorio e di solidarietà presso il Comune di Macerata da impegnare nelle attività previste dall'art. 70 del D.lgs n. 276/03 e successive modifiche ed integrazioni e

più specificatamente nell'ambito di: lavori di giardinaggio, pulizia e manutenzione di edifici, strade, parchi e monumenti; manifestazioni sportive, culturali, fieristiche o caritatevoli e lavori di emergenza o di solidarietà. **Scadenza: 29/04/2011.** Per informazioni:

<http://www.comune.macerata.it/Engine/RAServePG.php/P/141261CMC0200/M/115491CMC0320>

Direzione d'azienda: contributi per le imprese che assumono manager

L'Azione di ricollocazione a favore di dirigenti over 50 disoccupati, finanziata dal Ministero del Lavoro e delle politiche sociali e realizzata da Italia Lavoro, in collaborazione con Federmanager e Manageritalia, nell'ambito dell'Azione di sistema Welfare to work per le politiche di reimpiego, prevede contributi all'inserimento di dirigenti over 50 disoccupati. Saranno ammesse a contributo esclusivamente le richieste riferite ad assunzioni effettuate dal 21/12/2010 e **non oltre il 30/11/2011** (farà fede l'ordine cronologico di presentazione della richiesta di contributo). La richiesta potrà essere presentata solo ed esclusivamente on line, attraverso il **sistema informativo** dedicato.

Per informazioni: infomanager@italialavoro.it - <http://www.manager.servizilavoro.it/>

Fondimpresa: contributi per progetti formativi.

Dopo il bando INAIL che tante polemiche ha sollevato per l'impossibilità di molte imprese a presentare la domanda di finanziamento, è stato pubblicato il bando Fondimpresa che mira a finanziare a fondo perduto esclusivamente i progetti formativi in materia di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro. Sono destinatari dei Piani formativi esclusivamente i lavoratori, occupati in imprese che hanno aderito a Fondimpresa prima dell'avvio dell'azione formativa alla quale partecipano, per i quali esista l'obbligo del versamento del contributo integrativo di cui all'art. 25 della legge n. 845/1978.

Prima scadenza: a decorrere dal 01/03/2011 fino alle ore 13:00 del 31/03/2011;

Seconda scadenza: a decorrere dal 15/09/2011 fino alle ore 13.00 del 17/10/2011.

Per informazioni: avviso1_2011@fondimpresa.it - <http://www.fondimpresa.it/Home/>

Avviso Pubblico "Azione di Sistema Welfare to Work per le Politiche di Re-Impiego" Invito a manifestare interesse rivolto ai datori di lavoro, presenti sul territorio della Provincia di Macerata, e alle Agenzie per il Lavoro (ApL), presenti sul territorio regionale, per interventi finalizzati al reimpiego di lavoratori svantaggiati inseriti nell'Azione di Sistema Welfare to Work per le politiche di re-impiego. Nominativo di riferimento: Dott.ssa Graziamaria Marannino. Telefono referente: 0733 248306. E-mail referente: graziamaria.marannino@provincia.mc.it.

Scadenza presentazione domande: 31/05/2011.

Per informazioni: <http://lavoro.provincia.mc.it/?p=24119#more-24119 class=>



Sul sito dello Sportello Informadonna è possibile scaricare l'elenco dei concorsi.



Sul sito dello Sportello Informadonna è possibile consultare la normativa per l'imprenditoria femminile.



Formazione

Corso di lingua Inglese di 30 ore a pagamento. La Minerva studi organizza un corso di lingua Inglese a pagamento. **Scadenza domande: 29/03/2011.** Contatti: info@minervastudi.it

SEMINARI GRATUITI di introduzione alla lingua e cultura: giapponese, araba, inglese, spagnola, tedesca, polacca, rumena, spagnola, russa, cinese

Organizzati dall' Assessorato alla cultura del Comune di Ascoli Piceno, nei mesi di Febbraio, Marzo, Aprile, presso l' Accademia Internazionale, Corso Vittorio Emanuele n.19. Per info: 0736 – 257735.

Regione Marche: bando concessione contributi "una tantum" per figli iscritti all' Università

La Regione Marche, in linea con il protocollo d'intesa siglato dal Presidente della Regione con CGIL Marche, CISL Marche e UIL Marche in data 06/12/2010, per la difesa del lavoro, la coesione sociale, il sostegno allo sviluppo, intende sostenere i figli di lavoratori che si trovano da almeno tre mesi in disoccupazione, in mobilità, in cassa integrazione straordinaria iscritti all'università. Responsabile del procedimento: Gilda Stacchiotti - tel. 071.8063756 - 3421 - 3859 - e-mail: gilda.stacchiotti@regione.marche.it.

Scadenza: 07/04/2011. Bando e modulistica: . <http://www.istruzioneformazioneilavoro.marche.it/>

Corso per operatore in musicoterapia organizzato dalla Provincia di Ancona. Il corso permette l'acquisizione della qualifica regionale di II livello in OPERATORE IN MUSICOTERAPIA. Queste competenze, che vengono acquisite attraverso un "training" che interessa la sfera musicale, quella psicomotricità, quella pedagogica, quella clinica e delle "artiterapie", si evidenziano nell'approccio che egli ha con l'utente e con le altre figure professionali che ruotano intorno al caso. **Scadenza iscrizioni: 22/04/2011**

Per ulteriori informazioni: SCRIVERE A : centropapa giovanni23@gmail.com o tel. allo 0712140199 (Giorgia o Cinzia)

Corso di alta specializzazione "International Sales and marketing management". Il corso a pagamento organizzato dalla market Formazione è rivolto a 15 laureati/laureandi non occupati residenti nella Regione Marche, con buona conoscenza della lingua Inglese. **Scadenza iscrizioni: 30/04/2011** Per ulteriori info: www.market.it .

Corso FSE "Addetto alle vendite per la grande distribuzione" organizzato dalla Provincia di Ancona. Agli allievi che parteciperanno ad almeno il 75% delle ore di corso e che avranno superato gli esami finali verrà rilasciato un attestato di Qualifica Professionale di I livello per ADDETTO VENDITA E DISTRIBUZIONE COMMERCIALE (codice regionale TE4.1), valido ai sensi della L.845 /1978. **Scadenza iscrizioni: 11/05/2011.** PER INFORMAZIONI Istituto di Istruzione Superiore "Einstein-Nebbia", Via Abruzzo s.n., Loreto; tel. 0717507611, fax 0717507660, info@einstein-nebbia.it, www.einstein-nebbia.it.



Sul sito dello Sportello Informadonna è possibile scaricare la normativa sulle pari opportunità.



Dossier

Tempi di conciliazione vita/lavoro

Il congedo di maternità e di paternità (ex astensione obbligatoria)

Congedo di maternità

Per congedo di maternità si intende il periodo di **astensione obbligatoria dal lavoro** prescritto dalla legge in concomitanza della gravidanza. Il congedo di maternità può anche essere richiesto dalla lavoratrice che abbia adottato o ottenuto in affidamento un bambino di età inferiore ai 6 anni o che abbia tra i 6 anni e i 18 anni, in caso di adozione o affidamento internazionale. Per l'adozione o l'affidamento preadottivo internazionale, la lavoratrice ha anche il diritto di fruire di un congedo di durata corrispondente al periodo di permanenza nello stato straniero.

Beneficiarie

Le donne lavoratrici gestanti o madri, anche adottive o affidatarie, con contratto di lavoro subordinato.

Durata e modalità di fruizione

Il periodo di astensione obbligatoria è nel totale di 5 mesi. Ferma restando la durata complessiva del congedo, le lavoratrici hanno la facoltà di fruirne a partire da 2 mesi prima del parto fino ai tre mesi successivi oppure a partire dal mese precedente il parto fino ai 4 mesi successivi. Qualora il parto avvenga in data anticipata rispetto a quella presunta, i giorni non goduti sono aggiunti al periodo di congedo di maternità dopo il parto. In caso di adozione o affidamento di un minore, il congedo deve essere fruito durante i primi tre mesi successivi all'effettivo ingresso del bambino nella famiglia della lavoratrice.

Congedo di maternità anticipata (maternità a rischio)

Il congedo di maternità è **anticipato a tre mesi** dalla data presunta del parto quando le lavoratrici sono occupate in lavori che, in relazione all'avanzato stato di gravidanza, siano da ritenersi gravosi o pregiudizievoli. Il servizio ispettivo del Ministero del lavoro può disporre, inoltre, sulla base di accertamento medico, l'interdizione dal lavoro per uno o più periodi, la cui durata sarà determinata dal servizio stesso, fino al periodo di astensione obbligatoria nel caso di gravi complicanze della gravidanza, condizioni di lavoro o ambientali pregiudizievoli per la salute della donna e del bambino. In ogni caso, il provvedimento dovrà essere emanato entro sette giorni dalla ricezione dell'istanza della lavoratrice oppure conseguito d'ufficio, a seguito di autonoma attività di vigilanza da parte dei servizi ispettivi.

Adempimenti

Prima dell'inizio del periodo di astensione obbligatoria, le lavoratrici devono consegnare al datore di lavoro e all'istituto erogatore dell'indennità di maternità il certificato medico indicante la data presunta del parto ed entro 30 gg dall'evento, il certificato di nascita del figlio, ovvero la dichiarazione sostitutiva.

Trattamento economico

Le lavoratrici hanno diritto ad un'indennità giornaliera a carico dell'INPS pari all'80% della retribuzione per tutto il periodo del congedo di maternità, salvo la possibilità per la contrattazione collettiva di prevedere un'integrazione al 100%. Il medesimo trattamento è previsto anche per la lavoratrice che abbia adottato o ottenuto in affidamento un bambino di età non superiore ai 6 anni (fino ai 18 anni in caso di adozioni internazionali). Non è prevista alcuna indennità, invece, per il congedo fruibile in caso di adozione o affidamento pre-adoottivo internazionale di durata corrispondente al periodo di permanenza nello stato straniero.

Trattamento normativo e previdenziale

Dopo aver usufruito del congedo di maternità, al rientro al lavoro, la lavoratrice ha diritto ad essere adibita nella stessa unità produttiva alle stesse mansioni precedentemente occupate (art. 56 D. Lgs 151/01). I periodi di congedo di maternità sono computati nell'anzianità di servizio a tutti gli effetti, compresi quelli

relativi alla tredicesima mensilità e alle ferie. Nel periodo di congedo sono accreditati alla lavoratrice madre i contributi figurativi per i diritti pensionistici. Il periodo di congedo si computa, inoltre, per il raggiungimento del limite minimo di 6 mesi di lavoro effettivamente prestato per poter beneficiare dell'indennità di mobilità. La lavoratrice che durante il congedo rifiuta offerte di lavoro o l'avviamento a corsi di formazione professionale, non viene cancellata dalle liste di mobilità. I periodi di congedo sono considerati attività lavorativa, anche ai fini della progressione di carriera.

Riferimenti normativi

Testo Unico n. 151/2001, artt. 16-27

Congedo di paternità

Per congedo di paternità, si intende un periodo di astensione dal lavoro fruito dal padre, **in alternativa al congedo di maternità della madre**, nel caso in cui sia l'unico genitore oppure la madre del bambino sia gravemente malata. E' riconosciuto anche nel caso di adozione o di affidamento di bambini di età non superiore ai sei anni, ad eccezione dell'adozione internazionale, caso in cui l'età del bambino può essere compresa tra i 6 e i 18 anni.

Beneficiari

Padri lavoratori con contratto di lavoro subordinato.

Durata e modalità di fruizione

Il congedo di paternità spetta al lavoratore per tutta la durata del congedo di maternità o per la parte residua che sarebbe spettata alla madre (massimo tre mesi successivi alla data effettiva del parto). In caso di adozione o di affidamento di bambini, si può fruire del congedo per paternità per i primi tre mesi successivi all'effettivo ingresso in famiglia del bambino.

Adempimenti

Per fruire del congedo, è necessario presentare al datore di lavoro la certificazione che attesti la morte, l'abbandono, la grave infermità della madre del bambino o l'affidamento esclusivo.

Trattamento economico

L'indennità è pari all'80% dello stipendio (salva la possibile integrazione al 100% prevista dal contratto di lavoro)

Trattamento normativo e previdenziale

Dopo aver usufruito del congedo, al rientro al lavoro, il lavoratore padre ha diritto ad essere adibito nella stessa unità produttiva alle stesse mansioni precedentemente occupate. I periodi di congedo di paternità sono computati nell'anzianità di servizio a tutti gli effetti, compresi quelli relativi alla tredicesima mensilità e alle ferie. Nel periodo di congedo sono accreditati al lavoratore padre i contributi figurativi utili per il diritto alla pensione.

Riferimenti normativi

Testo Unico n. 151/2001, artt. 28 – 31 e art. 56



Cultura e Tempo Libero



Il Comune di Macerata e l'Università degli Studi di Macerata, in collaborazione con il CPO e il dipartimento di filosofia e scienze umane organizzano il convegno

“Amare l'altro in quanto altro”

ospite: Prof.ssa Luce Irigaray, direttrice di ricerca CNRS, Parigi, Aula Magna dell'Ateneo di Macerata, ore 18,30, Introduce l'incontro la prof. Stefania Cavagnoli, Presidente del Comitato Pari Opportunità dell'Università di Macerata



La sposa Turca, 2004 (Germania)

Il Cineforum organizzato dal Comitato per le Pari Opportunità dell' Università di Macerata - dopo aver affrontato i temi della famiglia e, lo scorso anno, quello dell'adolescenza - volge lo sguardo quest'anno alla realtà dell'immigrazione e dell'integrazione fra culture. **Giovedì 6 aprile** è la volta di **La sposa turca (2004, Germania)**, storia di un uomo e una donna, entrambi di origine turca in Germania, accomunata da un profondo e disperato desiderio di evasione.

Appuntamento giovedì 6 Aprile alle ore 21, Aula 5 in Via Don Minzoni, Macerata

Proposta di lettura

Autore: **Katherine Ellison**

Titolo: **Il Cervello delle mamme**

Editore: **RIZZOLI**

Collana: **PUERICULTURA E PEDAGOGIA**



Katherine Ellison è scrittrice e giornalista. Ha vinto il prestigioso Premio Pulitzer come reporter d'inchiesta e per anni è stata corrispondente dall'America centrale. Ha già pubblicato negli Stati Uniti due libri di indagine socio-economica e oggi scrive per il "New York Times" e il "Washington Post".

I teatri delle Marche:

Teatro delle Muse - Ancona - www.teatrodellemuse.org

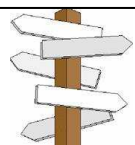
Teatro Rossini - Pesaro - www.enteconcerti.it

Teatro Pergolesi - Jesi - www.teatropergolesi.org

Teatro Dell' Aquila - Fermo - <http://teatro.fermo.net>

Teatro Lauro Rossi - Macerata - www.tuttiteatri-mc.net

Teatro Ventidio Basso - Ascoli - www.teatroventidiobasso.it



Le vostre segnalazioni

Il massaggio del bambino, in collaborazione con il Club delle mamme di Macerata.

L'A.I.M.I. e l' Associazione Italiana Massaggio Infantile fondata in America nel 1977 da Vimala Mc Clure. L'obiettivo è favorire il contatto e la comunicazione attraverso corsi, formazione e ricerche in modo che i genitori, i bimbi e chi si prende cura di loro, siano amati, valorizzati e rispettati dall'intera comunità mondiale. Il Club delle Mamme di Macerata e provincia inaugura la collaborazione con l'Equipe Maternità del Centro Yoga Surya Om Candra di Macerata, invitando tutti all'incontro sul tema "**Il Massaggio del Bambino**" che si terrà **Giovedì 14 aprile 2011** alle ore **17.30** presso la Sala degli Specchi della Biblioteca Comunale di Macerata. Per informazioni ed iscrizioni: Surya Om Candra, Maternità, Via Benedetto Croce, 2 - Macerata. Tel. 335.6438692 - Sito internet: www.yogasuryaomcandra.it



Tema di approfondimento

La gravidanza fisiologica: spunti dall'Agenda della gravidanza e dalle nuove Linee Guida

A cura del Dott. Stefano Cecchi

Dipartimento di Scienze Cliniche Specialistiche – Sezione di Scienze della Salute della Donna, Università Politecnica delle Marche.

Sono state recentemente pubblicate (dicembre 2010) le nuove Linee Guida per la gravidanza fisiologica, realizzate con il coordinamento del Sistema nazionale per le linee guida dell'Istituto Superiore di Sanità, su mandato del Ministero della Salute. Tale pubblicazione è costituita dalle vere e proprie Linee Guida e dall'Agenda della gravidanza.

Il primo documento è indirizzato ai professionisti che si occupano dell'assistenza alla gestante: esso valuta l'accuratezza e l'efficacia degli screening (malformazioni fetali, percorso diagnostico della sindrome di Down, malattie infettive, problemi ematologici, diabete, depressione, nascita pre termine) e l'appropriatezza di interventi per la valutazione dell'accrescimento del benessere fetale e per l'assistenza di particolari condizioni cliniche, come la presentazione podalica o la gravidanza a termine. Altre sezioni del documento sono dedicate agli stili di vita, al trattamento dei comuni sintomi e all'esame clinico della gestante. La linea guida considera due altri temi centrali nell'assistenza alla gravidanza: l'organizzazione delle cure – con un'analisi dell'efficacia della continuità dell'assistenza – e i contenuti e le modalità della comunicazione fra la donna e il professionista.

Non meno importante delle raccomandazioni è l'Agenda della gravidanza: traducendo in un pratico calendario le indicazioni della linea guida, l'agenda definisce i contenuti informativi e descrive gli interventi di provata efficacia che devono essere offerti alla donna in ciascuno degli incontri con i professionisti che la assistono.

Agenda della gravidanza

Come suggerisce il frontespizio stesso dell'opuscolo, essa "illustra i temi che, trimestre dopo trimestre, la donna in gravidanza si troverà ad affrontare. Può essere utilizzata per riflettere ed elaborare le domande da porre al medico e all'ostetrica per chiarire i propri dubbi". Il link per scaricarla è il seguente: http://www.snlg-iss.it/cms/files/agenda_gravidanza.pdf

I trimestre: fino a 12 settimane + 6 giorni

1

TRIMESTRE

**FINO A
12 SETTIMANE
+ 6 GIORNI**

Il primo appuntamento con il medico o l'ostetrica dovrebbe avvenire entro le 10 settimane per avere il tempo di pianificare nel modo migliore l'assistenza alla gravidanza

- sono offerte informazioni sull'assistenza e il sostegno alla donna in gravidanza, sui benefici di legge per maternità e paternità, sui corsi di accompagnamento alla nascita, sugli stili di vita e su come gestire i sintomi più comuni
- sono misurati il peso e la pressione arteriosa
- sono proposti
 - un esame delle urine per verificare la funzionalità renale
 - una urinocoltura per rilevare una eventuale infezione delle vie urinarie
 - un esame del sangue per determinare il gruppo sanguigno e il fattore Rh, l'eventuale presenza di anemia o di altre malattie fra cui quelle infettive (toxoplasmosi, rosolia, sifilide, HIV)
 - una ecografia per confermare, nei casi dubbi, a quale settimana di gravidanza ci si trova
- il pap test, se non è stato effettuato da almeno tre anni
- sono offerte informazioni sulle diverse possibilità di diagnosi prenatale della sindrome di Down
 - fra 11 settimane + 0 giorni e 13 settimane + 6 giorni: analisi del sangue ed ecografia con translucenza nucale (test combinato)
 - fra 15 settimane + 0 giorni e 20 settimane + 0 giorni: analisi del sangue (ad esempio: triplo test)
 - villocentesi e amniocentesi
- si inizia a parlare dell'ecografia da effettuare nel secondo trimestre per rilevare eventuali anomalie del feto

La prima visita dovrebbe avvenire idealmente entro le 10 settimane. La necessità di un incontro precoce in gravidanza è motivata dal fatto che nel corso della prima visita la donna può chiedere – e in ogni caso le devono essere offerte – numerose informazioni. Per poter esercitare una scelta informata, alla donna può essere necessario del tempo per riflettere, maturare nuove domande e presentarsi a un successivo appuntamento con la o il professionista che l'assiste. Obiettivi della prima visita in gravidanza sono:

- offrire informazioni sui servizi disponibili per l'assistenza e il sostegno alla donna, compresi i corsi di accompagnamento alla nascita; sui benefici di legge a tutela di maternità e paternità; sugli stili di vita e la gestione dei sintomi; sui test di screening
- identificare le donne che potrebbero avere bisogno di un'assistenza intensiva e pianificare il loro percorso
- misurare l'indice di massa corporea, rilevare la pressione arteriosa e ricercare una eventuale proteinuria
- prescrivere gli esami di laboratorio come da protocollo ministeriale
- offrire informazioni sulle possibilità di screening e di diagnosi prenatale della sindrome di Down
- offrire, nei casi di incertezza, l'indagine ecografica per la determinazione dell'epoca gestazionale
- offrire l'indagine ecografica per le anomalie fetali strutturali, da effettuarsi eventualmente fra 19+0 e 21+0 settimane gestazione
- offrire un esame citologico vaginale, se non è stato effettuato nei tre anni precedenti.

Il trimestre: da 13 settimane + 0 giorni a 27 settimane + 6 giorni

2° TRIMESTRE
DA 13 SETTIMANE + 0 GIORNI A 27 SETTIMANE + 6 GIORNI

Negli appuntamenti con il medico o l'ostetrica sono commentati i risultati degli esami che si è scelto di eseguire e si discute dell'assistenza che viene offerta in questo trimestre

- il medico o l'ostetrica verifica con la futura mamma il piano di assistenza ed eventualmente propone le modifiche necessarie
- se gli esami del sangue mostrano che il livello di emoglobina è inferiore a 10,5 g/100 ml, può essere indicata una terapia
- viene misurata la pressione arteriosa
- a partire da 24 settimane+0 giorni viene misurata la distanza fondo uterino-sinfi pubica per la verifica dell'accrescimento fetale
- se non si è immuni, è proposto un esame del sangue per rosolia e toxoplasmosi
- se si appartiene a un gruppo a rischio per il diabete, viene offerto un esame del sangue (curva da carico di glucosio)
- è offerta e illustrata l'ecografia (detta comunemente morfologica) per la diagnosi di eventuali anomalie del feto, da eseguire fra 19 settimane + 0 giorni e 21 settimane + 0 giorni
- sono offerte informazioni sui corsi di accompagnamento alla nascita

Oltre agli esami ematochimici prescritti come da protocollo, le visite in questo periodo hanno lo scopo di esaminare e discutere con la donna gli esiti dei test di screening svolti. Un recente Consensus internazionale ha esteso la curva da carico orale di glucosio a tutte le donne in gravidanza, indipendentemente dai fattori di rischio.

III trimestre: da 28 settimane + 0 giorni al termine

Oltre agli esami ematochimici prescritti come da protocollo, le visite in questo periodo hanno lo scopo, tra l'altro, di identificare le donne che necessitano di assistenza diversa da quella appropriata per la gravidanza fisiologica e, in questo caso, riformulare il relativo piano di assistenza. A 34 settimane la o il professionista deve offrire alla donna informazioni e l'opportunità di discutere della preparazione al travaglio e alla nascita, includendo informazioni sulla pianificazione del parto, su come riconoscere il travaglio e come affrontare il dolore. A 40 settimane la o il professionista deve offrire alla donna informazioni sulla gestione della gravidanza fino a 41 settimane e oltre il termine.

3° TRIMESTRE
DA 28 SETTIMANE + 0 GIORNI AL TERMINE

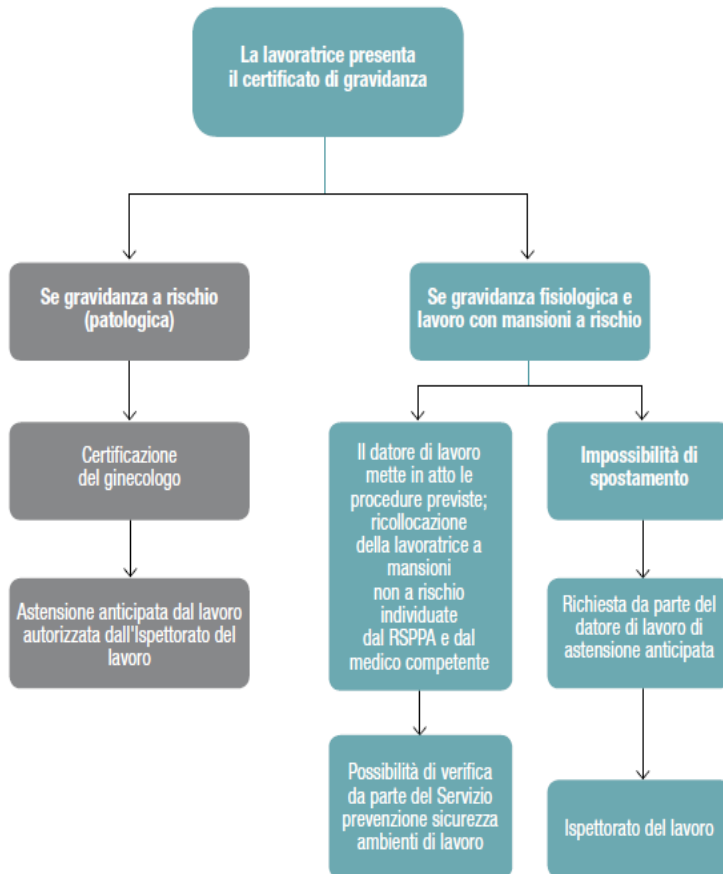
Nel corso degli appuntamenti vengono commentati i risultati degli esami che si è scelto di eseguire e si discute dell'assistenza negli ultimi mesi di gravidanza e del parto

- il medico o l'ostetrica verifica il piano di assistenza ed eventualmente propone le modifiche necessarie
- se gli esami del sangue mostrano che il livello di emoglobina è inferiore a 10,5 g/100 ml, può essere indicata una terapia
- viene misurata la pressione arteriosa
- viene misurata la distanza fondo uterino-sinfi pubica per la verifica dell'accrescimento fetale
- sono proposti
 - esami del sangue per toxoplasmosi (se non si è immuni) e altre malattie infettive (epatite B, sifilide, HIV)
 - tampone per streptococco
 - profilassi anti-D alle donne con fattore Rh negativo
- sono offerte informazioni
 - sui corsi di accompagnamento alla nascita
 - a 32-33 settimane, sulle tecniche per aumentare la possibilità che un feto in presentazione podalica si giri (versione cefalica), come la moxibustione o le manovre esterne
- attorno a 34 settimane
 - si inizia a parlare del parto, del travaglio e delle opportunità a disposizione per affrontare il dolore
 - si pianificano i contatti con l'ospedale in cui si è scelto di partorire
 - si ricevono informazioni sull'assistenza a 40 settimane e oltre
 - sono offerte informazioni sull'assistenza dopo il parto, sugli esami che vengono proposti subito dopo la nascita, sull'allattamento al seno e sulla cura del neonato
- a 36 settimane, si verifica che il feto sia in presentazione cefalica: se è ancora in presentazione podalica vengono fornite informazioni sulla possibilità di effettuare le manovre ostetriche esterne per farlo girare

Le Linee Guida

Sebbene le Linee Guida siano dirette ai professionisti, possiamo estrapolare numerose raccomandazioni sullo stile di vita che possono essere molto utili ad aiutare la gestante nell'affrontare serenamente ma soprattutto in maniera cosciente e sicura la gravidanza.

Lavoro in gravidanza e salute



La tutela della gravidanza rappresenta un diritto della donna lavoratrice e un obbligo del datore di lavoro. La donna in gravidanza che lavora ha quindi diritto a essere correttamente e adeguatamente informata rispetto alle tutele normative previste. Le varie disposizioni legislative specifiche in materia sono state organizzate nel D.Lgs. 151/2001 Testo unico delle disposizioni legislative in materia di tutela e sostegno della maternità e della paternità a norma dell'art. 15 della legge 8/3/2000, n. 53. Il testo, almeno nella parte riguardante la tutela della salute, ha mantenuto inalterato il quadro previsto dalla precedente normativa (L. 1204/71) e confermato l'atteggiamento di tutela assoluta nei confronti dei lavori pericolosi, faticosi e insalubri.

Misure di prevenzione efficaci in gravidanza per ridurre i rischi di listeriosi, salmonellosi e toxoplasmosi

Listeriosi: La listeriosi, causata dal batterio *Listeria monocytogenes*, può dare luogo a una forma invasiva sistemica con sintomatologia lieve simil-influenzale o acuta con sepsi, encefaliti e meningiti. È anche causa di una forma diarroica tipica delle tossinfezioni alimentari. È associata ad aborto spontaneo, nato morto e gravi patologie del neonato.

Per ridurre il rischio di listeriosi si consiglia di:

- bere solo latte pastorizzato o UHT
- evitare di mangiare carni o altri prodotti elaborati da gastronomia senza che questi vengano nuovamente scaldati ad alte temperature

- evitare di contaminare i cibi in preparazione con cibi crudi e/o provenienti dai banconi di supermercati, gastronomie e rosticcerie
- non mangiare formaggi molli se non si ha la certezza che siano prodotti con latte pastorizzato
- non mangiare pâté di carne freschi e non inscatolati
- non mangiare pesce affumicato.

Salmonellosi: La salmonellosi è una tossinfezione a trasmissione oro-fecale. È veicolata da alimenti, acqua e piccoli animali domestici contaminati. Non avviene trasmissione verticale, ma la salmonellosi può provocare un quadro sintomatologico variabile, che comprende una forma gastroenterica (con febbre, nausea, vomito, dolori intestinali, diarrea anche grave) e una forma infettiva a carico di ossa e meningi, che si verifica soprattutto in anziani, bambini e soggetti immunodepressi.

Per ridurre il rischio di salmonellosi si consiglia di:

- lavare frutta e verdura prima della manipolazione e del consumo
- lavare le mani prima, durante e dopo la preparazione degli alimenti
- refrigerare gli alimenti preparati in piccoli contenitori, per garantire un rapido abbattimento della temperatura
- cuocere tutti gli alimenti derivati da animali, soprattutto pollame, maiale e uova
- evitare (o perlomeno ridurre) il consumo di uova crude o poco cotte (per esempio, all'occhio di bue), di gelati e zabaioni fatti in casa, o altri alimenti preparati con uova sporche o rotte
- consumare solo latte pastorizzato o UHT
- proteggere i cibi preparati dalla contaminazione di insetti e roditori
- evitare le contaminazioni tra cibi, avendo cura di tenere separati i prodotti crudi da quelli cotti
- evitare che persone con diarrea preparino gli alimenti.

Toxoplasmosi: La toxoplasmosi è una patologia infettiva che può causare seri problemi in gravidanza in quanto un'eventuale trasmissione madre-feto può essere responsabile in quest'ultimo di patologie anche gravi. L'uomo e altri animali a sangue caldo, quali ospiti intermedi, si possono infettare attraverso le oocisti escrete con le feci dei gatti e disseminate nell'ambiente (acqua, terreno, vegetali) o attraverso le cisti presenti nei tessuti di animali infetti (per esempio ingerendo carne cruda e poco cotta, salame, prosciutto e carne essiccata con presenza di cisti).

Per ridurre il rischio di toxoplasmosi si consiglia di:

- lavare frutta e verdura (incluse le insalate già preparate) prima della manipolazione e del consumo
- lavare le mani prima, durante e dopo la preparazione degli alimenti
- cuocere bene la carne e anche le pietanze surgelate già pronte
- evitare le carni crude conservate, come prosciutto e insaccati
- evitare il contatto con le mucose dopo aver manipolato carne cruda
- evitare il contatto con terriccio potenzialmente contaminato da feci di gatto (eventualmente indossare i guanti e successivamente lavare bene le mani)
- evitare il contatto con le feci dei gatti (eventualmente indossare i guanti nel cambiare la lettiera e successivamente lavare bene le mani).

Alimentazione in gravidanza

In gravidanza è consigliata un'alimentazione variata. Gli alimenti da includere sono:

- abbondanti quantità di frutta e verdura
- farinacei come pane, pasta, riso, patate
- proteine derivate da pesce, carne, legumi
- abbondanza di fibre derivate da pane integrale, frutta e verdura
- prodotti caseari come latte, formaggi, yoghurt.

In gravidanza, alcuni tipi di alimenti possono rappresentare un rischio per madre e feto:

- formaggi a pasta molle derivati da latte crudo e muffe, come Camembert, Brie e formaggi con venature blu
- pâté, inclusi quelli di verdure
- fegato e prodotti derivati
- cibi pronti crudi o semicrudi
- carne cruda o conservata, come prosciutto e salame
- frutti di mare crudi, come cozze e ostriche
- pesce che può contenere un'alta concentrazione di metil-mercurio, come tonno (il consumo deve essere limitato a non più di due scatolette di media grandezza o una bistecca di tonno a settimana), pesce spada, squalo
- latte crudo non pastorizzato.

In gravidanza il consumo di caffeina (presente nel caffè, nel tè, nella cola e nel cioccolato) dovrebbe essere limitato a non più di 300 mg/die.

Consumo di alcol

Gli effetti come causa di malformazioni fetali dell'esposizione a consumi elevati di alcol sono ben descritti per quanto riguarda i danni strutturali e cognitivo-comportamentali, ma gli studi disponibili non consentono di definire un valore soglia entro il quale il consumo di alcol in gravidanza possa essere considerato non dannoso per la salute materna e del bambino. Così, per le donne in gravidanza o che hanno pianificato una gravidanza, la scelta più sicura è non assumere alcol.

Fumo

Numerosi studi hanno evidenziato come il fumo materno risulta associato a un aumentato rischio di eventi avversi in gravidanza fino alla mortalità fetale e infantile. Per questo motivo risulta di fondamentale importanza smettere di fumare in gravidanza, o almeno ridurre il numero di sigarette e più in generale l'esposizione al fumo.

Consumo di cannabis o altre droghe

L'uso anche moderato di cannabis, oltre che delle altre droghe, è da evitare in quanto può provocare danni sul regolare sviluppo fisico e neuropsichico del feto e del bambino.

Attività fisica

È il buon senso a indicare che i cambiamenti fisici e morfologici che si verificano in gravidanza possono interferire con la capacità della donna di impegnarsi in alcune forme di attività fisica, e che sia da evitare un'attività fisica che comporti un eccessivo impegno, il rischio di traumi addominali e cadute o impatto fisico. Gli studi tesi a definire e valutare, sotto il profilo beneficio/danno, un'attività fisica moderata sono pochi e di scarsa qualità. Pertanto, iniziare o continuare un'attività fisica moderata in gravidanza non è associato a eventi avversi; ricordiamo comunque che le immersioni subacquee in gravidanza sono risultate associate a difetti congeniti e a malattia fetale da decompressione.

Attività sessuale

Studi effettuati hanno dimostrato come avere rapporti sessuali nel corso della gravidanza non è associato a eventi avversi.

Viaggi in aereo

Un documento di consenso rileva che, benché non vi siano rischi specifici per la gravidanza associati ai viaggi aerei commerciali. Sebbene non ci siano studi su donne in gravidanza, è ammissibile ipotizzare un aumento del rischio di trombosi venosa profonda nel corso di viaggi aerei attribuibile all'immobilità. Utili misure precauzionali nel diminuire il rischio di questa complicanza sono: utilizzo di calze elastiche, compiere esercizi di stretching dei polpacci, camminare nella cabina del velivolo, evitare la disidratazione bevendo molta acqua, minimizzando nel contempo il consumo di alcol e caffeina.

Viaggi in auto: l'uso delle cinture di sicurezza

Gli studi disponibili documentano l'importanza di utilizzare la cintura di sicurezza in gravidanza e di indossarla in modo corretto:

- utilizzare una cintura di sicurezza a tre punti
 - porre la cintura ben al disopra e al disotto dell'addome gravido e non sopra
 - tenere il nastro addominale il più possibile sotto l'addome gravido steso sopra le cosce
 - passare il nastro diagonale al disopra dell'addome facendolo passare fra i seni
 - regolare la cintura secondo il proprio confort e in modo che non scatti senza motivo
-

Maggiori informazioni ed approfondimenti li potete trovare su www.comune.macerata.it, alla sezione **informaDonna** oppure inviando una e-mail all'indirizzo informadonna@comune.macerata.it oppure recandovi allo sportello **informaDonna** nell'orario di apertura. E' possibile inoltre usufruire dei servizi di **prima informazione legale e consulenza psicologica** gratuiti grazie alla collaborazione con il Comitato pari Opportunità dell' Ordine Forense di Macerata e all' Anmil.

Contatti:

Via Pannelli, 30/32

Tel. 0733/256379 - Fax 0733/256438

informadonna@comune.macerata.it

<i>Martedì</i>	09,00 - 13,00
<i>Mercoledì</i>	09,00 - 13,00
<i>Giovedì</i>	09,00 - 13,00
<i>Venerdì</i>	14,30 - 18,30