

## Asma e gravidanza

L'asma è una delle condizioni morbose più comuni che possono associarsi alla gravidanza. Così come l'asma influisce sulla gravidanza, anche la gravidanza può influire sui sintomi dell'asma. Questa scheda informativa si propone di fornire un quadro generale sulle alterazioni che intervengono e su come sia possibile gestirle.

### ► In che modo l'asma influenza la gravidanza?

Se soffri di asma, il rischio che insorgano complicanze nella madre e nel bambino durante la gravidanza è limitato, se l'asma è ben controllato.

Benché si possa essere tentate di interrompere l'assunzione di farmaci in gravidanza, è essenziale invece continuare ad assumerli per controllare l'asma. E' stato dimostrato che è più pericoloso privarsi del farmaco.

Per far sì che i polmoni continuino a funzionare correttamente è importante assumere il farmaco regolarmente. Si prevengono così attacchi o peggioramenti dell'asma, che potrebbero ostacolare un sufficiente apporto di ossigeno al bambino.

### ► Come influisce la gravidanza sull'asma?

Poiché in gravidanza l'organismo produce una maggiore quantità di ormoni, sul corpo si osserveranno numerose modifiche, che riguarderanno anche l'apparato respiratorio.

È normale in tutte le donne avvertire una maggiore dispnea o il naso chiuso, specie nell'ultimo trimestre della gravidanza.

La gravidanza influisce sulle donne asmatiche in vari modi. I dati attuali indicano che un terzo delle pazienti asmatiche in tale periodo mostra un miglioramento dei sintomi, un terzo non mostra variazioni e un terzo mostra un peggioramento.

Se soffri di una forma grave di asma, è probabile che i sintomi peggiorino, mentre in caso di asma lieve si nota generalmente un miglioramento della malattia.



**Suggerimento:** la sospensione del trattamento con steroidi inalatori può provocare un peggioramento dei sintomi di asma in gravidanza con conseguenti complicanze. Proseguire l'assunzione dei farmaci non rappresenta un rischio per la sicurezza ed è importante per mantenere l'asma sotto controllo.

In gravidanza può succedere sentirsi più stressate o preoccupate, il che può ripercuotersi sui sintomi di asma.

È importante cercare di rilassarsi durante gravidanza e consultare il medico se si ha bisogno di ulteriori indicazioni.



“I sintomi di asma sono peggiorati quando ero incinta. Sono stata regolarmente dal medico per essere certa che l’asma fosse il più possibile sotto controllo. Ho frequentato anche corsi di yoga prenatale che mi hanno davvero aiutata a rilassarmi e ho imparato anche esercizi di respirazione utili per prepararmi al travaglio”  
**Rebecca Eider, neomamma asmatica**

## I farmaci

I farmaci per l’asma aiutano a tenere i sintomi sotto controllo ed a ridurre il rischio di complicanze. Per motivi etici, i farmaci non possono essere sperimentati in studi clinici su donne in gravidanza, ma gli studi relativi all’utilizzo di routine di tutti i comuni farmaci antiasmatici come gli agonisti  $\beta$ -adrenergici (es. salbutamolo, salmeterolo, terbutalina e formoterolo) e i corticosteroidi inalatori (es. beclometasone, budesonide, fluticasone e mometasone) non hanno evidenziato alcun motivo di preoccupazione.

Su farmaci più recenti, come gli antagonisti dei leucotrieni, disponiamo di una minore quantità di informazioni (poiché le donne che li hanno usati sono meno numerose), ragion per cui la maggior parte dei medici sconsigliano di iniziarne l’assunzione in gravidanza.

Non hanno tuttavia mostrato alcun effetto collaterale, e non vi è dunque alcun motivo di interromperne l’assunzione, nel caso se ne faccia già uso per controllare l’asma.

Assumendo regolarmente i farmaci si prevencono gran parte degli attacchi acuti, ma se si verifica comunque un attacco, gli steroidi orali (prednisolone) sotto forma di compressa, sono sicuri.

I farmaci antiasmatici aiutano a controllare i sintomi e, in tal modo, a ridurre il rischio di complicanze nella madre e nel bambino. Il beneficio dell’assunzione dei farmaci per un buon controllo dell’asma compensa abbondantemente il rischio derivante da un uso regolare degli stessi.

Suggerimento: chiedi al medico o all’infermiera di controllare come usi l’inalatore e di accertare che tu stia usando quello più adatto a te. Usare un dispositivo che somministra il farmaco in modo efficace significa poter assumere una dose minore di farmaco.

**È importante che si assuma esclusivamente il farmaco prescritto dal medico per trattare l’asma.**



## **Caso clinico: Kirsty Warwick**

*Kirsty ha due figli ed è affetta da asma lieve.*

“La mia asma è effettivamente migliorata in gravidanza, ma è peggiorata molto la mia febbre da fieno. Tutto il personale sanitario con cui ho parlato mi ha dato molti validi consigli e un ottimo supporto. È stato rassicurante sentire che il mio medico, l’ostetrica e il ginecologo mi consigliavano la stessa cosa: continuare ad assumere i farmaci antiasmatici. Dopo aver partorito mio figlio e mia figlia, l’asma è tornata normale.

“Il mio consiglio per altre donne nella mia condizione è quello di continuare ad utilizzare i propri inalatori. Se avvertite altri sintomi insoliti, consultate il vostro medico o un operatore sanitario per trovare il modo migliore di controllarli.”

## ► **Quale tipo di assistenza è necessaria?**

Innanzitutto è importante rivolgersi al servizio sanitario locale. Si sarà assistite da un’ostetrica che potrà fornirvi assistenza durante la gravidanza. Potete anche richiedere la consulenza della persona che generalmente vi segue per l’asma, se occorre un aiuto supplementare per controllare i sintomi.

Per garantire una gravidanza tranquilla è importante che tutti gli operatori sanitari lavorino insieme per fornire la migliore assistenza.

Anche nel caso in cui si consulti un’ostetrica per chiedere consigli per la gravidanza, fare in modo di parlare anche con tutti gli altri riguardo ai sintomi asmatici.

Chiedere al servizio sanitario un piano di intervento contro l’asma. Ciò consentirà di gestire l’asma in modo razionale e aiuterà a ottimizzare la terapia, se i sintomi cambiano nel corso della gravidanza.



## Domande frequenti

### Sono preoccupata per l'asma durante il travaglio, come dovrei prepararmi?

È raro che l'asma peggiori durante il travaglio, poiché l'organismo produce ormoni steroidi naturali che aiutano a prevenire un attacco. Portare comunque con sé l'inalatore in sala travaglio, in caso di necessità.

L'idea del parto può infondere ansia e ci sono molti modi per prepararsi mentalmente e fisicamente. Tra questi citiamo lo yoga, esercizi di respirazione e meditazione. Consultare l'ostetrica per conoscere le opzioni disponibili localmente.



©iStockphoto.com/dejanristovski



### È sicuro allattare il bambino quando si assumono farmaci antiasmatici?

È sicuro allattare quando si ha l'asma. Vari studi infatti hanno evidenziato i benefici dell'allattamento al seno e dimostrato che esso può prevenire asma e allergie nel bambino.

È dunque opportuno continuare la normale terapia antiasmatica durante l'allattamento e consultare il medico in caso di dubbi.

### Oltre ai consueti farmaci, che altro si può fare per controllare l'asma durante la gravidanza?

Se si fuma si aumenta il rischio per il bambino durante la gravidanza e si rischia di aggravare i sintomi di asma, il che potrebbe provocare ulteriori complicazioni. Se si smette di fumare si contribuisce a evitare questo rischio durante la gravidanza e a migliorare la salute a lungo termine.

Oltre ad assumere i farmaci, si possono mangiare alimenti indicati come benefici per le madri asmatiche. Potrebbe esistere un'associazione tra una dieta povera di sale con abbondante assunzione di antiossidanti e il controllo dell'asma e l'efficacia del sistema immunitario. È stato evidenziato che un'elevata assunzione di vitamina E e di olio d'oliva durante la gravidanza è in grado di ridurre il rischio che il bambino sviluppi sintomi di asma.

