


CONSIGLI PER UNA GRAVIDANZA SENZA ANSIA

Folati ed Acido Folico

Appena decidi di avere un figlio, oltre alla dieta sana ed equilibrata, assumi una compressa di acido folico da 0,4 mg al giorno, continua fino al concepimento e durante tutto il primo trimestre di gravidanza.

 I folati contenuti in frutta e verdura sono importanti per lo sviluppo embrionale. L'acido folico è la forma stabile dei folati e viene assunta coi supplementi e alimenti addizionati.

L'ACIDO FOLICO RIDUCE IL RISCHIO DI DIFETTI DEL TUBO NEURALE SINO AL 70%:

LA PRESCRIZIONE MEDICA PRIMA E DURANTE LA GRAVIDANZA È GRATUITA.

Inoltre la vitamina B12, presente negli alimenti di origine animale e in alimenti addizionati, è essenziale per utilizzare adeguatamente folati ed acido folico.


Per approfondimenti:

- [Acido folico e folati prima della gravidanza](#)



Alimentazione

Assicurati una alimentazione varia ed equilibrata, povera di grassi e zuccheri e ricca di frutta fresca e verdura. Il pesce è consigliato, ma occorre non eccedere con i pesci di grandi dimensioni come tonno e pesce spada, a causa del contenuto di metilmercurio che determina anomalie nello sviluppo neurologico del feto (quantità massima = due porzioni a settimana).

 **RIDUCI IL CONSUMO DI BEVANDE CONTENENTI CAFFEINA: L'ECESSO PUÒ RITARDARE LO SVILUPPO DEL FETO.**

Le "bevande energetiche" (*Energy drink*) contengono caffeina i cui effetti nocivi possono essere amplificati dalla presenza di altre sostanze ad es. taurina) e dal consumo di alcolici.

Per approfondimenti:

- [Rischi-benefici del pesce](#)
- [La caffeina](#)



Alcol

Astieniti dalle bevande alcoliche già dal momento del concepimento. L'alcol è una sostanza tossica che prima di essere metabolizzata dall'organismo materno giunge dopo pochi minuti nel sangue fetale, ma il feto non può metabolizzarlo perché è privo degli enzimi adatti a questo compito, con accumulo e danno nel sistema nervoso e in altri organi.

ANCHE IN PICCOLE QUANTITÀ L'ALCOL PUÒ DANNEGGIARE IL FETO IN MODO PERMANENTE, CAUSANDO ANOMALIE CONGENITE, DISABILITÀ FISICHE E MENTALI.

Se non riesci a smettere parlare con i tuoi familiari e rivolgiti agli operatori sanitari: Operatori dei Consultori Familiari, Operatori del Servizio Dipendenze, [Gruppi di Auto Mutuo Aiuto](#), Ginecologi, Medici di Medicina Generale, [Telefono verde alcol 800.632000](#)

Per approfondimenti:

- [App per smartphone "Mamma in salute"](#)
- [Pensiamoci Prima - consigli utili per chi desidera avere un bambino](#)
- [Alcol in gravidanza danni gravi per il bambino](#)
- [Difetti congeniti Ministero della Salute](#)
- [Sindrome alcolico-fetale](#)
- [Consumo di alcol nelle donne italiane](#)
- [Alcol e gravidanza](#)
- [ISS SALUTE](#)

ANCHE UN SOLO SHOTTINO PUO' NUOCERE AL TUO BAMBINO: LA SINDROME ALCOLICO FETALE È PREVENIBILE AL 100% EVITANDO L'ALCOL IN GRAVIDANZA

Fumo

Smetti di fumare per la tua salute e per quella del bambino. Il fumo è dannoso per la gravidanza e per lo sviluppo del nascituro: aumenta il rischio di infertilità maschile e femminile, aborto spontaneo, prematurità e anomalie congenite. Attenzione anche al fumo passivo e ai residui che si depositano sugli indumenti e nell'ambiente domestico. Per smettere di fumare rivolgiti al tuo medico di medicina generale, al ginecologo, ai [Centri Anti-fumo del tuo territorio](#) oppure al [Telefono Verde contro il Fumo 800.55.40.88](#)

CAFFEINA: MASSIMO 200 MG AL GIORNO, DA OGNI FONTE!



IL 20% DEI CASI DI PALATO-SCHISI È DOVUTO AL FUMO!

