



Gravidanza

1° trimestre

La dieta

L'energia necessaria alla donna per affrontare la gravidanza è superiore a quella che serve a una donna non incinta, ma questo non significa che la gestante debba mangiare per due.

È fondamentale adottare sin dal principio una dieta adeguata che si deve adattare a ogni fase della gestazione.

L'**obiettivo** è di coprire le necessità nutritive della donna e del feto, affrontare il momento del parto in maniera ottimale e prepararsi all'allattamento.

È meglio:

- ✓ Mangiare poco e spesso,
- ✓ Preferire cibi solidi e carboidrati,
- ✓ Ridurre i cibi grassi,
- ✓ Bere acqua a piccoli sorsi,
- ✓ Aumentare il consumo di frutta, verdura e legumi.

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
banane, tonno, patate, uva (contengono vitamina b6)	the e caffè (non più di 2 tazzine al giorno)	per ridurre la nausea e il vomito, evitare fritti, soffritti e cotture elaborate che rallentano la digestione
verdure cotte in foglia (erbette, spinaci, asparagi, cicoria catalogna)	cibi grassi e troppo elaborati	fegato e alimenti prodotti a partire dal fegato, in quanto contengono elevati livelli di vitamina a



pasta, riso, fette biscottate e pane, meglio sarebbe se integrali.	zuccheri semplici (dolciumi, caramelle, miele, marmellate, bevande zuccherate, bibite)	verdure, carni e salumi crudi, per la prevenzione della toxoplasmosi
sono consentiti mortadella e prosciutto cotto	sale e sodio in genere, per ridurre la ritenzione idrica e il rischio di aumento della pressione arteriosa	alcolici, vino e birra inclusi
		uova crude, per la prevenzione della salmonellosi
		frattaglie

Per alleviare la nausea e il vomito può essere utile il limone e privilegiare gli alimenti secchi o solidi, evitare cibi con odori forti, bere acqua a piccoli sorsi distribuita nell'arco della giornata.

Chiedi a un professionista il tuo piano alimentare personalizzato trimestre per trimestre.

Stile di vita

- Non fumare;
- Non bere alcolici.

Controllare il proprio **peso** una volta alla settimana, segnarlo con la data a fianco e riportarlo allo specialista ad ogni visita di controllo. Mantenere, quando possibile, una buona attività fisica.

Chiedere aiuto al professionista per imparare a leggere le **etichette alimentari** in modo da riconoscere ingredienti adatti o eventualmente dannosi. Scegliere i prodotti che indichino in etichetta la quantità di sodio, ricordando che è "a basso tenore in sodio" un alimento che non ecceda 120 mg di sodio/100 g.

Chiedere sempre a un professionista se sono necessari **integratori alimentari**, quali e quanti.