



Gravidanza

2° trimestre

La dieta

Durante il secondo trimestre conviene aumentare la quantità di latte, pesce e uova.

- ✓ Il **pesce** contiene vitamina D e un acido polinsaturo, il DHA, che è fondamentale per la corretta formazione del sistema nervoso e della retina del feto.
- ✓ Le **uova** che pure aiutano lo sviluppo del sistema nervoso fetale oltre a contenere vitamina D.

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
pesce	the e caffè (non più di 2 tazzine al giorno)	carni, salumi e affettati, uova e verdure crudi (prevenzione di salmonellosi e toxoplasmosi)
uova (fino a 2 alla settimana, se non ci sono problemi di ipercolesterolemia)	cibi grassi e preparazioni elaborate	alcolici
sono consentiti mortadella e prosciutto cotto	zuccheri semplici (dolciumi, caramelle, miele, marmellate, bevande zuccherate, bibite)	spezie e cibi piccanti in generale, se la stitichezza è ostinata e compaiono emorroidi
pane, riso e pasta meglio se integrali (per la stitichezza)	sale e sodio in genere, per ridurre la ritenzione idrica e il rischio di aumento della pressione arteriosa	
frutta ricca di liquidi, vitamine e fibre		



COUNSELLING

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

Stile di vita

- **Tenere sotto controllo il peso e la pressione;**
- **Non si può fumare;**
- **Non si può bere alcolici;**
- **Mantenere quando possibile una buona attività fisica.**

In caso di stitichezza: ingerire molti liquidi e alimenti particolarmente ricchi di fibre, come cereali (meglio integrali), frutta (mele, pere, kiwi, prugne, uva), verdura (sempre ben lavata e meglio cotta) e legumi.