



Gravidanza

3° trimestre

La dieta

All'avvicinarsi del momento del parto, con l'accrescimento del feto e dei tessuti materni, aumentano i fabbisogni energetici e di alcuni nutrienti. Inoltre, possono comparire disturbi dovuti all'aumento di volume dell'utero, come i bruciori di stomaco e il bisogno di urinare spesso.

È meglio:

- **Mangiare poco e spesso;**
- **Aumentare il calcio** con un maggior consumo di latte e latticini, fonti vegetali, pesce di piccola taglia come sardine e acqua minerale ad alto tenore di calcio (150 mg/l; ma fare attenzione alle etichette, scegliendo quelle naturalmente ricche di calcio e povere di sodio per evitare la ritenzione idrica);
- **Aumentare il consumo di proteine;**
- **Aumentare il consumo di frutta, ortaggi e legumi;**
- **Ridurre al minimo i cibi grassi.**

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
latte e latticini, meglio se nelle versioni magre (latte e yogurt parzialmente scremati e formaggi magri)	the e caffè (non più di 2 tazzine al giorno)	verdure, carni e salumi crudi, per la prevenzione della toxoplasmosi
frutta, ortaggi e legumi	cibi grassi e troppo elaborati	uova crude, per la prevenzione della salmonellosi
pasta, riso, fette biscottate e pane, meglio sarebbe se integrali	zuccheri semplici (dolciumi, caramelle, miele, marmellate,	alcolici



COUNSELLING

	bevande zuccherate, bibite)	
sono consentiti mortadella e prosciutto cotto	sale e sodio in genere, per ridurre la ritenzione idrica e il rischio di aumento della pressione arteriosa	In caso di bruciori di stomaco, è meglio diminuire il consumo di cibi grassi ed eliminare la cioccolata e il caffè, che rallentano lo svuotamento dello stomaco e peggiorano i disturbi
Fonti vegetali di calcio: ortaggi verdi (es. broccoli), mandorle, semi di sesamo, legumi	attenzione ai succhi di frutta e alle spremute di agrumi, che in generale aumentano l'acidità e i bruciori di stomaco	
Sardine, fonti di calcio e omega-3		
acqua minerale ricca di calcio (150 mg/l)		

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

Stile di vita

- Mantenere un'attività fisica non troppo intensa (la bicicletta è sconsigliata);
- Non si può fumare;
- Non si può bere alcolici;
- Evitare di coricarsi subito dopo mangiato;
- Evitare la postura in piedi troppo a lungo;
- Ridurre stress e affaticamento da lavoro;
- Evitare la guida;



COUNSELLING

- Dedicare particolare attenzione all'igiene alimentare e personale (per evitare infezioni, specie alle vie urinarie, con conseguenze anche nella fase del parto).