

AIED

Manuale d'istruzioni per future mamme

(è tutto molto più
semplice di quello
che credi)



UNA RACCOMANDAZIONE

Non tutto quello che trovi in internet è scientificamente affidabile, per quanto riguarda la gravidanza puoi consultare il sito dell'Istituto Scientifico Materno Infantile "Burlo Garofolo" di Trieste

www.burlo.it

e il sito del Centro di Documentazione sulla Salute Perinatale e Riproduttiva

www.saperidoc.it

INTRODUZIONE

La gravidanza rappresenta una delle fasi più importanti ed intense nella vita di una donna. Le modificazioni del corpo e le sensazioni indotte da questa nuova condizione possono sorprendere e confondere, per questo è importante affidarsi a professionisti (ginecologi, ostetriche, ecc.) che ti possano sostenere, consigliare ed accompagnare nei mesi che precedono il parto. È altrettanto importante, però, cercare di avere un atteggiamento positivo, consapevole e responsabile, per affrontare con tranquillità quest'esperienza fondamentale nella vita di una donna.

Il primo passo? Essere una mamma consapevole.

Sei tu a decidere:

Cosa mangiare

Quanto mangiare

Se bere alcolici

Se fumare

Se assumere farmaci non necessari

Se eseguire regolarmente i controlli medici e gli esami consigliati

Sei tu la protagonista di quest'avventura: una donna capace di scegliere e riconoscere ciò che è più giusto per te e il tuo bambino. Di seguito alcune importanti informazioni per vivere la gravidanza in modo consapevole.

Queste indicazioni sono valide solo per le gravidanze fisiologiche (prive di complicanze). Buona lettura.



L' IMPORTANZA DELL' ALIMENTAZIONE

L'alimentazione ha un ruolo fondamentale nell'arco di tutta la gravidanza; per il tuo benessere e per quello del bambino è importante imparare a scegliere cibi di qualità, cercando di introdurre quotidianamente tutte le varie classi di nutrienti (carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali). È bene conoscere il proprio peso sin dall'inizio e monitorarlo nel tempo. Non bisognerebbe comunque aumentare più di 8-12 chili entro il termine della gestazione.

È facile quindi intuire come la classica frase “**sono incinta devo mangiare il doppio**” non ha assolutamente alcuna base scientifica, ma si tratta semplicemente di un luogo comune da sfatare.

L' eccessivo aumento di peso è spesso causa di complicanze materne (ipertensione, diabete, ecc) e fetali (difetti di accrescimento e metabolici), che hanno come conseguenza il possibile instaurarsi di condizioni più gravi, ecco perché è indispensabile sapersi controllare e mangiare in modo equilibrato, evitando cibi ipercalorici (merendine, fritti) e molto conditi.

Modificare le “cattive abitudini” non è impossibile, basta solo un pizzico di buona volontà!



Consigli dietetici

- Fare 5 pasti piccoli e frequenti: colazione, spuntino a metà mattina, pranzo, spuntino a metà pomeriggio, cena;
- Prediligere la frutta e lo yogurt per gli spuntini;
- Mangiare lentamente per facilitare la digestione ed evitare l'ingestione di aria che può causare gonfiore addominale;
- In caso di nausea, in particolare quella mattutina, assumere cibi secchi (fette biscottate, pane tostato, grissini);
- In caso di cattiva digestione o acidità gastrica seguire una dieta leggera per qualche giorno (evitare cibi grassi, fritti o speziati, limitare i condimenti, la cioccolata, il caffè, eccessive quantità di the);
- Prediligere gli **zuccheri complessi**, possibilmente integrali (pane, pasta, riso, cereali, legumi) a quelli semplici (contenuti in dolci, merendine, bibite, ecc.);
- Evitare di associare durante lo stesso pasto pane, pasta o riso (o comunque limitarne le quantità);

Consigli dietetici

- Introdurre quotidianamente **proteine**, fondamentali per l'accrescimento fetale: carne (possibilmente carne bianca), pesce (almeno 2/3 volte alla settimana), uova e formaggi (possibilmente formaggi magri e comunque non troppo frequentemente), legumi, latte;
- Assumere moderatamente i **grassi**, preferire l'olio extra vergine d'oliva (anche se in modiche quantità) a burro e margarina;
- Limitare l'assunzione di cibi fritti;
- Consumare tutti i giorni frutta e verdura (dopo accurato lavaggio), possibilmente di stagione;
- Assumere almeno 2 litri di acqua al giorno, soprattutto al di fuori dei pasti, poiché ingerire troppa acqua durante i pasti rallenta la digestione;
- **Non assumere alcolici**, poiché riescono a passare la barriera placentare con conseguenti gravi danni al feto.

Cosa evitare nel caso tu non abbia avuto la toxoplasmosi:

- Salumi, insaccati (prosciutto crudo, prosciutto cotto, salame, ecc), siano essi di maiale, tacchino, cavallo o altro animale;
- Pesce e carne cruda o poco cotta come il roast-beef o carne al sangue;
- Non bere il latte crudo (appena munto) ma solo quello pastorizzato;
- Consumare solo uova cotte, non mangiare cibi preparati con uova crude (dolci tipo tiramisù, gelati preparati con uova, salse tipo maionese);
- Lavare accuratamente frutta e verdura, se la verdura dovesse essere molto sporca cucinarla.

I quattro punti appena illustrati sono fondamentali per evitare di contrarre la **toxoplasmosi** (nei soggetti non protetti), infezione che **può causare gravi danni fetali**.

Questi consigli dietetici, se seguiti con attenzione, possono risolvere molti sintomi tipici (nausea, vomito), in particolare nel primo trimestre della gravidanza. Nel caso in cui ciò non sia sufficiente e il tuo stato di salute risulti debilitato rivolgiti all'ostetrica o al ginecologo di fiducia.

Ti ricordiamo inoltre che durante tutta la gravidanza sarà opportuno assumere quotidianamente **l'acido folico**, vitamina del gruppo B indispensabile sia per la futura mamma che per il feto, in particolare per la corretta formazione del tubo neurale (prevenzione **spina bifida**).



NORME IGIENICHE E PRECAUZIONALI

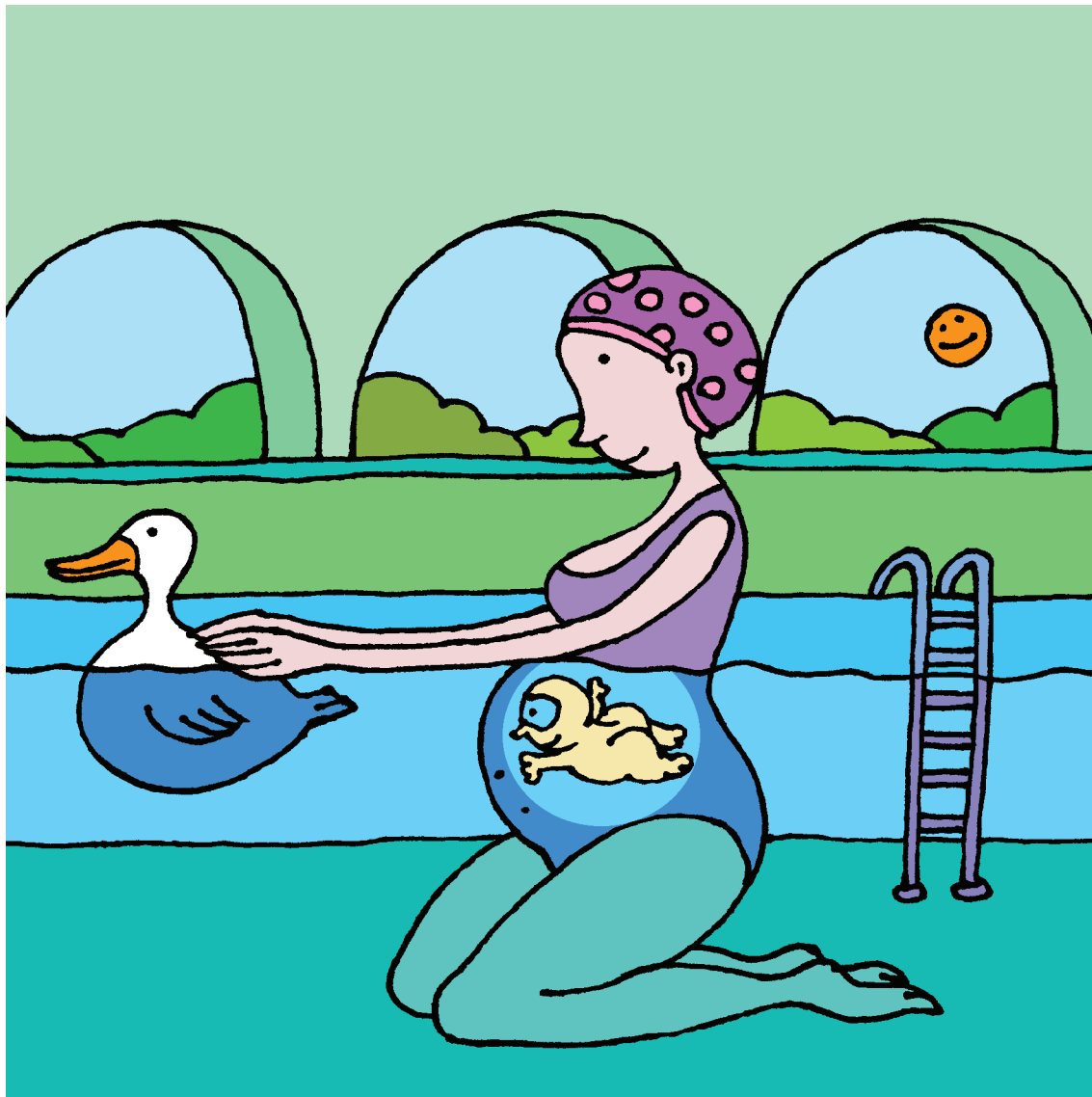
Vi sono alcune norme igieniche e precauzionali da seguire scrupolosamente durante tutta la gravidanza, in particolare per la prevenzione della TOXOPLASMOSI, ma anche per evitare di contrarre altre infezioni:

- Lavarsi molto spesso le mani, soprattutto prima di mangiare, dopo aver toccato carne o pesce crudo o verdura molto sporca;
- Riparare i cibi dagli insetti (soprattutto in estate) e conservarli in modo accurato in frigorifero;
- Non mangiare cibi di cui non si conosce la provenienza;
- Se ti piace fare giardinaggio o se vieni a contatto con piante e terriccio, cerca di indossare sempre guanti di gomma e di lavarti successivamente molto bene le mani controllando che non ci siano residui di terra sotto le unghie;
- Se hai gatti o altri animali in casa, cerca di limitare al minimo i contatti, lavandoti sempre molto bene le mani dopo averli accarezzati.
Evita di farti graffiare o mordere;
- Nel caso tu possedessi un gatto, dovrà essere il tuo compagno o comunque un'altra persona a pulire la lettiera.



- In generale stai lontana dai luoghi in cui vi sia una scarsa igiene;
- Evita il contatto con bambini o con i parenti di bambini che hanno appena avuto malattie infantili, soprattutto se tu stessa non le hai ancora contratte;
- Usa un detergente delicato per l'igiene intima, o semplicemente sciacquati con acqua e bicarbonato: spesso le mucose dei genitali esterni risultano più delicate in gravidanza;
- Bevi molta acqua, almeno 2 litri, come già consigliato nella parte dedicata alla alimentazione, ciò ti permetterà di prevenire le infezioni delle vie urinarie, che sono più frequenti in gravidanza;
- Se hai problemi di stitichezza cerca di assumere grandi quantità di verdura e di idratarti in modo adeguato. A volte bere un bicchiere di acqua tiepida e mangiare un kiwi appena sveglia aiuta la motilità intestinale;
- In caso di senso di svenimento o malessere mettersi sempre in posizione supina e girata sul fianco sinistro.

**Per qualsiasi altro problema, vieni pure all' A.I.E.D.
Siamo sempre pronti ad aiutarti.**



UN, DUE, TRE: L' ATTIVITÀ FISICA!

Abbiamo ampiamente chiarito quanto sia importante mangiare correttamente nel periodo della gravidanza. Trattiamo ora un argomento che è complementare a quello dell'alimentazione, ovvero **l'attività fisica**.

La combinazione di un giusto apporto calorico e di una moderata attività fisica, permettono a te mamma di sentirti sana e in forma (evitando l'eccessivo incremento ponderale, la dolorabilità a schiena ed arti inferiori, ecc.), consentendoti di mantenere una buona percezione del tuo corpo: non ti vedrai grassa o in sovrappeso, ma semplicemente in gravidanza.

Quale tipo di attività fisica svolgere in gravidanza?

Ovviamente niente che possa mettere a rischio la tua salute:

evita sport estremi!

Evita anche la corsa o quelle attività che si svolgono in palestra e che comportano salti o movimenti molto concitati tipo step o aerobica. Sconsigliata anche la bicicletta. Prediligi i corsi di ginnastica dolce per gestanti, i corsi di yoga, ma soprattutto il nuoto! L'esercizio in piscina è ottimo per rilassare tutta la muscolatura e mantenerla tonica (**cosa che tornerà utile al momento del parto!**). Se invece ti piace stare all'aria aperta non c'è niente di meglio di una bella passeggiata, a passo veloce per almeno 20 minuti, magari con il futuro papà e possibilmente in zone poco trafficate.

Importante: mai fare attività fisica, giardinaggio o altre attività faticose nelle ore più calde dei periodi estivi!



FUMO E FARMACI

Il fumo rappresenta un'agente irritante molto pericoloso per il feto, senza contare quanto sia pericoloso anche per la madre. **Se fumi in gravidanza potresti causare gravi problemi al tuo bambino.** Il fumo è causa di danni vascolari e considerando che la placenta, ovvero l'organo che nutre il tuo bambino, è composto principalmente da vasi sanguigni, puoi chiaramente comprendere quanto dannoso sia l'atto del fumare. Se la placenta non funziona bene, a causa dei danni provocati dal fumo, il tuo bambino potrebbe non ricevere tutti i nutrienti necessari per il suo sviluppo, riportando **difetti nell'accrescimento, alterazioni della frequenza cardiaca fetale, diminuzione dei movimenti attivi fetali** e potrebbe inoltre non ricevere abbastanza ossigeno (ipossia) con conseguenti danni al sistema nervoso centrale.

Sappiamo che smettere di fumare non è facile, ma ti chiediamo di farlo per il tuo bambino.

Per quanto riguarda l'utilizzo di farmaci in gravidanza è nota la teratogenicità (capacità di causare malformazioni) di alcuni farmaci e l'aumento di casi di aborto in donne che hanno assunto farmaci nelle prime settimane di gravidanza. Alla luce di quanto appena detto, **si sconsiglia l'uso di farmaci in gravidanza**, se non su prescrizione del tuo ginecologo. **Non possono essere assunti nemmeno i medicinali acquistabili senza ricetta medica.** L'unico prodotto che può essere usato come antidolorifico o in caso di sintomi da raffreddamento è il paracetamolo.

Per l'assunzione di qualsiasi altro farmaco o se dovessi star male ti preghiamo di chiamare il ginecologo curante, l'ostetrica o il medico di famiglia.

I RAPPORTI SESSUALI IN GRAVIDANZA

Sembra strano parlarne, in realtà è bene ribadire **che si possono avere rapporti sessuali durante la gravidanza**. È importante, però, che il rapporto avvenga con una certa delicatezza e dolcezza, affinché il collo dell'utero non venga sollecitato eccessivamente. Il desiderio sessuale nella donna gravida può subire delle modificazioni e ciò è strettamente legato ai cambiamenti di tipo ormonale che influenzano la futura mamma. Di conseguenza il desiderio sessuale potrebbe aumentare, diminuire o semplicemente restare uguale a prima. Sicuramente non farete male al bambino durante il rapporto. Il tuo compagno dovrà essere comprensivo e cercare di capirti e tu, a tua volta, soprattutto nel caso del calo del desiderio, dovrai spiegargli come ti senti, affinché lui non si senta frustrato. In questi casi la comunicazione è la migliore delle soluzioni.

COSA FARE SE

Mal di testa da molte ore:

prova a prendere una compressa di paracetamolo e vedere se fa effetto. Se ciò non avviene mettiti supina sul fianco sinistro e dopo 10 minuti misurati la pressione. In caso di valori pressori superiori a 140/90 mmHg per più di due volte di fila rivolgiti al pronto soccorso.

Una sindrome da raffreddamento o influenzale:

puoi assumere del paracetamolo (max 3/al giorno, per le compresse da 500mg), riposati a casa e se il problema non si risolve chiamaci.

Prurito da qualche giorno su tutto il corpo:
chiamaci subito.

Dolori al basso ventre, ma non perdite di sangue:

se il dolore non è molto forte prova a stare a riposo a casa; se non evacui da più di 3 giorni prendi un piccolo clistere in farmacia e cerca di andare di corpo, se il dolore non diminuisce chiamaci.

Le mani e i piedi gonfi associati a mal di testa:
chiamaci subito.

ANDARE SUBITO IN PRONTO SOCCORSO SE:

- Hai perdite di sangue e/o di liquido (simile all'urina ma senza odore);
- Hai forti dolori al basso ventre e/o contrazioni e/o mal di schiena;
- Hai misurato la pressione e i valori sono superiori a 140/90 mmHg per più di due volte;
- Sei svenuta;
- Sei caduta accidentalmente;
- Il bambino si muove meno del solito (meno di 7 movimenti al giorno a partire dalla 20° settimana circa).

**Per qualsiasi dubbio o perplessità chiamaci;
all'A.I.E.D. troverai sempre un'ostetrica o una consulente
che saprà consigliarti.**



**ASSOCIAZIONE ITALIANA
PER L'EDUCAZIONE DEMOGRAFICA**

Pordenone Via del Fante 26

Tel. 0434 366114 - 364152

Fax 0434 551545 aied@aiedpn.it

Udine Via G. B. Bassi 64

Tel. 0432 42042

Fax 0432 421076 aied@aiedud.it

