

# ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

Non vale il detto

**“la donna in attesa deve mangiare per due”**

**Il regime alimentare da seguire in questo periodo non si discosta molto da quello usuale.**

Bisognerebbe aumentare di un 10% l'apporto calorico, pari mediamente a 200 Kcal in più al giorno. Sono necessari apporti maggiori di proteine per un 15% in più, di Calcio e di Fosforo per un 50% in più e di Acido Folico per un 100% in più.

Si deve comunque considerare l'utilizzo di integratori, preferibilmente su indicazione del proprio farmacista e del proprio ginecologo.

Vanno evitate carni crude e insaccati per ridurre il rischio di contrarre toxoplasmosi; è preferibile consumare carni e pesci previamente congelati; per lo stesso motivo vanno lavate accuratamente frutta e verdura. Non si deve esagerare con sostanze eccitanti come caffè e tè. Ovviamente vanno evitati fumo e alcool. È consigliabile bere acque ricche di sali minerali.

**L'aumento di peso è legato al periodo di gestazione:**

- il primo trimestre solitamente l'aumento è di circa 500 gr al mese
- il secondo di circa 400 gr a settimana, circa 5 kg al mese
- il terzo di 300 gr a settimana, circa 3 kg al mese

**A fine gravidanza l'aumento di peso sarà dovuto a:**

- 3 kg di tessuto adiposo
- 1 kg di utero
- 3-4 kg di feto
- 1,5 kg di placenta e liquido amniotico
- 0,5 kg di seno
- 2,5 kg di sangue e liquidi interstiziali

È ideale un aumento di peso totale pari a 10 kg, al massimo di 12-13 kg.

## ALIMENTAZIONE IN ALLATTAMENTO

**Il fabbisogno giornaliero aumenta di circa 500 Kcal da distribuire nell'arco della giornata.**

Il fabbisogno proteico aumenta di circa il 40%, aumenta la richiesta di vitamine A, C, D, E, di Calcio, di Fosforo e Iodio.

Aumenta il fabbisogno di acqua, non ci si deve, però, preoccupare di bere oltre la sensazione di sete. Attenzione ad alcuni alimenti possono modificare il sapore del latte materno come aglio, cipolla, asparagi, cavoli. *Non esistono alimenti che favoriscono la produzione di latte...*

È da ricordare che l'alcool ha effetti dannosi sul lattante così come non si deve eccedere nemmeno con sostanze eccitanti.

Il consiglio del tuo farmacista



**Integrazione consigliata:**

**Un multivitaminico:**

MULTIVITcap 1 cps al dì al pasto principale.

**Un prodotto che integri ferro e nutrienti necessari al suo metabolismo:**

FERRUMfluid, ferro ad alto assorbimento e ottima tollerabilità gastrica-intestinale

Omega-3, una cps al dì, in particolare a partire dal 3° mese di gravidanza; gli attivi contenuti (EPA-DHA) hanno rivelato, da studi scientifici, capacità di diminuire i casi di parti prematuri, di migliorare le funzioni visive e mentali dei nati, inoltre di migliorarne la qualità del sonno con un riposo dai risvegli meno frequenti.

**Per aiutare la regolarità e l'equilibrio**

**intestinale:** assumere in caso di necessità fibre liquide come quelle contenute in LAXfluid.

È severamente vietato, salvo diverse indicazioni da parte del medico, l'uso di lassativi drastici.

Particolarmente utile risulta l'assunzione regolare di fermenti lattici.



**Per favorire la montata latte e per prevenire le coliche del neonato:**

1-2 cps di COLItab PLUS prima dei pasti.