

PER MAMMA E PAPÀ È IMPORTANTE:



Svolgere un'**attività fisica regolare** (effettuare regolarmente almeno 150 minuti di attività fisica aerobica di moderata intensità durante tutta la settimana, o almeno 75 minuti di attività fisica aerobica di forte intensità durante tutta la settimana, o una combinazione delle due)



Astenersi dal fumo e dall'assunzione di bevande alcoliche. Non usare sostanze stupefacenti.



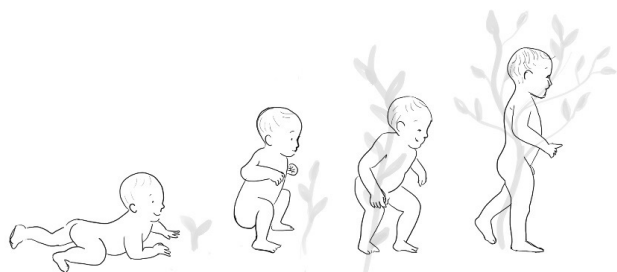
Ridurre l'esposizione a inquinanti ambientali, professionali e domestici.



Prendersi cura della propria salute fisica ed emotiva, rivolgersi al proprio medico di fiducia o ai servizi dedicati, in presenza di episodi di ansia, depressione, dipendenze, problemi di relazione con il partner, eventi stressanti che possono compromettere la salute mentale



Informarsi e partecipare agli **incontri di accompagnamento alla nascita** (IAN)



Scarica l'app
Mamma in Salute

1000 GIORNI

PER COSTRUIRE
IL FUTURO
DI TUO FIGLIO



Carissimi genitori,
in questo momento così delicato e prezioso nel quale state per iniziare o avete iniziato una gravidanza desideriamo fornirvi alcune informazioni. Recenti studi hanno evidenziato che dal momento del concepimento sino a circa il secondo anno di vita del bambino, lo stile di vita dei genitori e gli stimoli che giungono al feto durante la gravidanza, e poi al bambino dopo la nascita, determineranno la sua salute e il suo corretto sviluppo di organi e tessuti, in particolare condizioneranno lo sviluppo del cervello.

Ecco alcuni comportamenti dei genitori che condizionano la salute del bambino:

PER IL PAPÀ È IMPORTANTE:



Essere consapevole dell'importanza in gravidanza del ruolo di futuro padre, che deve prendere **parte attiva a tutti i momenti che scandiscono la gravidanza**, condividendo con la futura mamma, ansie, dubbi ed emozioni.



Mettere in atto **stili di vita, comportamenti adeguati, misure di prevenzione e protezione**, consigliate e proposte in gravidanza, affinché vengano garantite le migliori condizioni di benessere psico-fisico della mamma e del bambino.

PER LA MAMMA È IMPORTANTE:



Condurre un'**alimentazione varia ed equilibrata**, e quindi: garantire l'introduzione di frutta e verdura (4-5 porzioni al giorno), privilegiando **alimenti freschi** che mantengano inalterato il contenuto di vitamine e minerali; fare uso di **carni magre consumate ben cotte**; tra le fonti di carboidrati preferire quelle che contengono **carboidrati complessi**, come pasta, riso, pane, preferibilmente integrali. Limitare i cibi fritti, i grassi e gli zuccheri. Fare pasti piccoli e frequenti (4/5 al giorno) - Bere **almeno 2 litri di acqua al giorno**, preferibilmente oligominerale, non gasata - **Limitare il consumo di caffeina** a non più di 200 mg al giorno (massimo 2 – 3 tazzine al giorno) - In caso di alimentazione vegetariana o vegana assumere un adeguato apporto di proteine, vitamine e oligoelementi; **favorire l'uso di cibi ricchi di folati** (ad es. cereali integrali, legumi, asparagi, carciofi, agrumi, fragole) e di **iodio** (latte, uova e pesci di piccola taglia per limitare l'assunzione di metilmercurio) - Escludere gli alimenti con possibili quantità eccessive di vitamina A, come il fegato e suoi derivati.



Assumere l'acido folico da quando la coppia è aperta alla procreazione alla fine del 3° mese di gravidanza (0,4 mg al giorno)

Eseguire gli esami e i controlli consigliati dai medici. Usare **farmaci sotto stretta sorveglianza medica**.