

AUMENTO DI PESO DURANTE LA GRAVIDANZA

In una situazione di normopeso, l'ideale è un aumento compreso tra 11 e 16 kg durante l'intera durata della gravidanza. In caso di sovrappeso l'aumento ponderale dovrebbe essere minore, mentre nelle situazioni di sottopeso dovrebbe essere leggermente maggiore. Astenetevi tuttavia dal seguire diete dimagranti, poiché in questo caso il nascituro potrebbe ricevere una quantità insufficiente di sostanze nutritive.

ALIMENTAZIONE VARIATA

Ogni alimento vi fornisce sostanze nutritive diverse, ma comunque importanti. Parlate con il vostro medico o il vostro dietista nel caso in cui non mangiate determinati alimenti, come ad es. latticini, carne o pesce. Un regime vegetariano può essere seguito anche durante la gravidanza e l'allattamento. Si sconsiglia tuttavia una dieta completamente priva di prodotti di origine animale (dieta vegana).

ATTIVITÀ FISICHE

Mantenetevi in forma praticando regolarmente attività fisiche, ad es. passeggiate, ginnastica, yoga, camminate. Muoversi in compagnia è ancora più divertente! Durante la gravidanza evitate tuttavia sforzi eccessivi o discipline sportive pericolose, che implicano il rischio di cadute o lesioni.

Motivate anche il vostro partner a seguire un'alimentazione equilibrata e ad uscire all'aria aperta insieme a voi.

IGIENE

Gli alimenti crudi possono, per loro natura, contenere germi o esserne contaminati. In particolare durante la gravidanza dovrete quindi osservare alcune importanti regole d'igiene: lavare bene le mani e gli utensili da cucina; preparare gli alimenti crudi o non lavati tenendoli separati dagli altri; conservare gli alimenti di origine animale nel frigorifero; cuocere bene la carne, il pollame, le uova e il pesce.

ALLERGIE

Evitate di consumare determinati alimenti solo qualora il vostro medico abbia riscontrato un'allergia o un'intolleranza. In caso contrario limitereste la vostra dieta inutilmente.

ALLATTAMENTO

L'allattamento è il modo migliore e più naturale di nutrire il vostro bambino e gli permette di affrontare le primissime fasi della vita nel migliore dei modi. L'ideale sarebbe allattare in via esclusiva per i primi quattro-sei mesi di vita.

Durante la gravidanza e l'allattamento avete bisogno soprattutto di un maggior apporto di vitamine e minerali.

A partire dal 4° mese di gravidanza aumenta anche il fabbisogno energetico (calorie). Fino al termine della gravidanza e durante l'allattamento sono sufficienti uno yogurt, una manciata di frutta oleaginosa e un frutto per coprire questo fabbisogno supplementare.



Presso l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) è disponibile sotto lo stesso titolo e sempre gratuitamente l'opuscolo più dettagliato (in tedesco, francese, italiano).

ULTERIORI INFORMAZIONI:

- Informazioni sulla salute in varie lingue: Croce Rossa Svizzera: **migesplus.ch**
- Informazioni sulle allergie: aha! Centro Allergie Svizzera: **aha.ch**
- Consultori Genitori e Bambino: **muetterberatung.ch**
- Incontri per le donne sulla prevenzione e la promozione della salute in varie lingue: **femmetische.ch**
- Società Svizzera di Nutrizione SSN: **sge-ssn.ch**
- Federazione svizzera delle levatrici: **hebamme.ch**
- Associazione svizzera delle-dei Dietiste-i: **svde-asdd.ch**
- Promozione allattamento al seno Svizzera: **stillfoerderung.ch**

Società specializzate:

- Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia SSGO: **soggg.ch**
- Società Svizzera di Pediatria SSP: **swiss-paediatrics.org**

VI AUGURIAMO UNA BUONA GRAVIDANZA E UN FELICE ALLATTAMENTO!

CONTATTO

Tel. +41 (0)58 463 30 33
www.usav.admin.ch

E-mail: info@blv.admin.ch

Albanisch, Arabisch, Deutsch, Französisch, Englisch, Farsi, **Italienisch**, Portugiesisch, Serbisch, Spanisch, Somali, Tamil, Tigrinya, Türkisch

albanais, allemand, anglais, arabe, espagnol, farsi, français, **italien**, portugais, serbe, somali, tamoul, tigrinya, turc

albanese, arabo, tedesco, francese, inglese, persiano, **italiano**, portoghese, serbo, spagnolo, somalo, tamil, tigrino, turco

Art.-Nr. 341.802.I

8/2016

ALIMENTAZIONE DURANTE LA GRAVIDANZA E L'ALLATTAMENTO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV



AFFRONTARE LA NASCITA IN PERFETTA FORMA

Con un'alimentazione equilibrata prima e durante la gravidanza e nel periodo di allattamento aiuterete il vostro bambino ad affrontare le primissime fasi della vita nel migliore dei modi. Prendete come riferimento la piramide alimentare svizzera: gli alimenti presenti nei gradini inferiori della piramide vanno assunti in quantità più abbondanti, quelli riportati nei gradini superiori vanno invece consumati con maggiore parsimonia.

**Un motto da tenere ben presente durante la gravidanza:
NON MANGIARE PER DUE, MA MANGIARE DUE VOLTE MEGLIO!**



RACCOMANDAZIONI PER LA GRAVIDANZA E L'ALLATTAMENTO

DOLCI E SNACK SALATI: in piccole quantità.

OLI, GRASSI E FRUTTA OLEAGINOSA: 2-3 cucchiaini di olio vegetale al giorno, ad es. olio di colza, olio d'oliva e una piccola manciata di frutta oleaginosa, ad es. noci. Burro/margarina con parsimonia.

LATTICINI, CARNE, PESCE, UOVA E TOFU: 3-4 porzioni al giorno di latticini e 1 porzione di pesce/carne/uova/tofu.

CEREALI, PATATE E LEGUMI: 3-4 porzioni al giorno, p.es. pane/riso/lenticchie/miglio/pasta, privilegiate i prodotti integrali.

VERDURA E FRUTTA: almeno 5 porzioni al giorno (5 manciate).

BEVANDE: privilegiate acqua e infusi di erbe e di frutta non zuccherati. Bevete 1,5-2 litri al giorno in gravidanza e almeno 2 litri durante l'allattamento.

ATTENZIONE

■ Raccomandato
■ Raramente
■ Da evitare

		Durante la gravidanza	Durante l'allattamento
Sostanze nutritive			Assumete acido folico sotto forma di compresse (400 microgrammi al giorno), preferibilmente già nel periodo precedente il concepimento e almeno fino alla fine della 12ª settimana di gravidanza. L'acido folico è importante per il corretto sviluppo del sistema nervoso del nascituro.
			Assumete vitamina D sotto forma di gocce, 15 microgrammi al giorno (600 Unità Internazionali, UI). La vitamina D è importante per il corretto sviluppo delle ossa.
			Parlate con il vostro medico o il vostro dietista in merito alla necessità di assumere sostanze nutritive come ferro, acidi grassi omega 3 o vitamina B12 per integrare la dieta.
			Utilizzate sale iodato.
			Gli acidi grassi omega 3 sono importanti per il corretto sviluppo di cervello e occhi. Mangiate da una a due volte alla settimana pesci grassi e assumete ogni giorno olio di colza e frutta oleaginosa (soprattutto noci).
Bevande			• Bevete con moderazione bevande contenenti caffeina quali caffè, tè nero o verde, tè freddo, bevande tipo Coca-Cola, bevande pronte al caffè latte.
			• Evitate il consumo di energy drink e bevande contenenti chinina quali acqua tonica e Bitter Lemon.
Verdura e frutta			Lavate sempre con attenzione sotto l'acqua corrente la verdura, l'insalata, le erbe aromatiche e la frutta.
Latte e latticini		 	Evitate: • latte crudo • formaggi a pasta molle o semidura prodotti con latte vaccino, di pecora e di capra (da latte crudo o pastorizzato) • feta • formaggio erborinato come il gorgonzola Sono consigliati ad es.: • latte pastorizzato e UHT • yogurt, kefir (da latte pastorizzato) • formaggi freschi quali mozzarella, quark, formaggio fresco in fiocchi (da latte pastorizzato) • formaggi a pasta dura (da latte crudo e pastorizzato)
Carne, pesce, uova			Evitate i prodotti di origine animale crudi o non ben cotti, quali: • carne cruda • salicce crude come Landjäger, salame • prosciutto crudo • pesce crudo come il sushi, frutti di mare crudi • pesce affumicato, ad es. salmone o trota • alimenti contenenti uova crude, ad es. tiramisù Non mangiate fegato durante i primi tre mesi della gravidanza. Il fegato contiene molta vitamina A che, nella fase iniziale della gravidanza, può causare malformazioni.
			
		  	• Consumate solo di rado tonno fresco e luccio proveniente dall'estero. • Pesci consigliati sono ad es. salmone, tonno in scatola, sardine, alici, aringhe. • Alternate le varie specie ittiche.
			Non consumate selvaggina come capriolo, cervo, cinghiale. Queste carni potrebbero contenere tracce di piombo, potenzialmente nocivo per il sistema nervoso del nascituro.
Bevande alcoliche			Da evitare  Da evitare o, solo di rado, in piccole quantità.
Tabacco e fumo			Da evitare

Per rispondere a domande individuali consultate il vostro medico o il vostro dietista (si veda sotto «Ulteriori informazioni»).