



Acido Folico

L'acido folico è una vitamina del gruppo B che non viene prodotta dall'organismo e dev'essere assunta con il cibo.

Ricchi di acido folico sono: cereali, legumi, frutta (es. arance, mandarini), e soprattutto verdura a foglia verde (es. spinaci, bietta, broccoli, cavoli, indivia).

L'acido folico è importante per la prevenzione delle malformazioni a carico del tubo neurale dell'embrione (es. spina bifida). Dal tubo neurale si svilupperanno il cervello, la scatola cranica e la colonna vertebrale.

E' consigliata l'assunzione di un'integrazione di acido folico di 0,4 mg o 400 mcg al giorno nelle donne che cercano una gravidanza (meglio se da due mesi prima del concepimento) e per tutto il primo trimestre di gravidanza.

Nei casi in cui ci sia una storia familiare di difetti del tubo neurale bisogna assumere 5 mg al giorno.



Quali farmaci sono sicuri in gravidanza?

- Anestetici locali (es. anestesia dal dentista)
- Paracetamolo (tachipirina)
- Come lassativi contro la stitichezza sono consigliati i prodotti a base di fibre (crusca) o psyllium
- Evitare l'assunzione di Vitamina A (contenuta anche nel fegato)
- Per la nausea in gravidanza prima di utilizzare farmaci si consiglia di provare lo zenzero e fare pasti solidi piccoli e frequenti



Igiene degli Alimenti

- Lavare bene le mani prima, durante e dopo la preparazione degli alimenti
- Lavare frutta e verdura prima della manipolazione e del consumo. Si consiglia una soluzione con acqua e bicarbonato in cui lasciare 5-10 minuti la verdura e la frutta in ammollo
 - Non mangiare pesce affumicato
 - Bere solo latte pastorizzato o UHT
- Non mangiare formaggi molli preparati con latte non pastorizzato
 - Cuocere bene la carne
- Cuocere bene tutti i prodotti animali (pollame, uova, carne soprattutto maiale)
- Refrigerare gli alimenti preparati in piccoli contenitori
- Evitare uova crude o poco cotte (esempio alla coque o all'occhio di bue)
- Evitare le carni crude conservate (come il prosciutto crudo)
 - Evitare il contatto con le mucose durante la manipolazione di carne cruda



Attività Sessuale

I rapporti sessuali in gravidanza non creano problemi né alla mamma né al feto. È normale che durante la gravidanza diminuisca il desiderio sessuale.

Si sconsigliano i rapporti sessuali in condizioni particolari e per brevi periodi (es. amniocentesi, perdite ematiche, contrazioni uterine che minacciano di parto pretermine)

Benessere Psico-fisico

Non è necessario cambiare le tue abitudini sulla cura del tuo corpo, anche se lo vedi modificarsi.

Durante la gravidanza è normale avere emozioni contrastanti, sia per la mamma che per il papà, riguardo l'arrivo del bambino nella famiglia.

È importante condividere le proprie emozioni, ansie, aspettative, con persone di fiducia o i professionisti scelti. "Il silenzio non aiuta".



Cosa provi riguardo al tuo corpo e alle
modificazioni che noti?

Che sentimenti hai verso il bambino che hai
nella pancia?

Quali aspettative hai riguardo al parto e alla
vita dopo la nascita del vostro bambino?
