



1968
2018



Ospedale
Evangelico
Betania

fondazione evangelica betania

Consigli utili sull'alimentazione in gravidanza e allattamento

*non mangiare
per due...
mangia due volte meglio!*



OSPEDALE GENERALE DI ZONA - P.S.A.
classificato con D.P.G.R.C. n° 3802 del 6/4/1993

*Consigli utili
sull'Alimentazione
in gravidanza
e allattamento*

2018



Cara futura Mamma,

la Fondazione Evangelica Betania ti augura una serena gravidanza in buona salute. Il tuo corpo andrà incontro a una serie di cambiamenti e attraverso questo opuscolo vogliamo farti scoprire come cambiano le esigenze alimentari durante la gravidanza e l'allattamento e come potrai nutrirti in modo sano.

Non mangiare per due...

mangia due volte meglio!

Durante la gravidanza

L' alimentazione ha una diretta influenza sulla salute della gestante, sull'andamento della gravidanza e sullo stato di nutrizione del neonato.

La gestante dovrebbe trovarsi all'inizio della gravidanza possibilmente intorno al suo peso ideale, stabilito in base all'età, all'altezza e alla costituzione, e conservarlo durante i primi tre mesi; dopodiché l'aumento deve essere graduale fino a raggiungere al momento del parto il massimo di 8-10 kg circa.

Durante i primi tre mesi basterà mantenere una dieta varia ed equilibrata, con particolare attenzione all'apporto proteico, vitaminico e salino.

Il periodo iniziale è quello più difficile della gravidanza, caratterizzato spesso da nausea, inappetenza, intolleranza. Nei casi di maggiore intolleranza è opportuno sostituire all'alimento sgradito altri di pari valore nutritivo. Un'altra fonte di squilibrio alimentare in gravidanza è rappresentata dagli "attacchi di fame", che sono soddisfatti con il ricorso ad alimenti ricchi di glucidi (pane, pasta, dolci), che oltre a provocare squilibri fra i vari nutrienti, a scapito di solito delle proteine, predispongono a notevoli incrementi di peso. È necessario essere attente e ricordarsi che la fame esagerata è spesso dovuta a fattori psicologici, più che ad un reale bisogno di cibo.

IN GRAVIDANZA
L'AUMENTO DI
PESO DEVE ESSERE
GRADUALE FINO A
RAGGIUNGERE AL
MASSIMO 8,10 KG
AL MOMENTO
DEL PARTO

10 Consigli Utili

- 1 Segui una dieta quotidiana il più possibile varia e contenente tutti i principi nutritivi.
- 2 Fai 4-5 pasti al giorno (3 pasti principali e due spuntini: a metà mattina e a metà pomeriggio).
- 3 Mangia lentamente. L'ingestione di aria può darti un senso di gonfiore addominale.
- 4 Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno, preferibilmente oligominerale, non gasata.
- 5 Preferisci alimenti freschi per mantenerne inalterato il contenuto di vitamine e minerali.
- 6 Preferisci carni magre consumate ben cotte.
- 7 Preferisci pesci tipo sogliola, merluzzo, nasello, trota, palombo, dentice, orata, cucinati arrosto, al cartoccio, al vapore o in umido.
- 8 Preferisci formaggi magri tipo mozzarella, ricotta, crescenza, robiola.
- 9 Latte e yogurt, preferibilmente magri.
- 10 Mangia ogni giorno verdura e frutta di stagione, ben lavata.





Sostanze nutritive fondamentali durante la gravidanza

Acido folico

L'acido folico è una vitamina indispensabile per lo sviluppo del sistema nervoso e la formazione del sangue. Se la madre non ne assume a sufficienza, nel bambino potrebbe presentarsi un difetto del tubo neurale (ad esempio la cosiddetta “spina bifida”). Per un apporto adeguato di questa sostanza nutritiva, è importante mangiare alimenti che ne contengono in abbondanza: verdure a foglia verde, cavoli, legumi, prodotti integrali, pomodori e arance. Tuttavia, spesso questi accorgimenti non bastano per raggiungere la quantità di acido folico necessaria a evitare malformazioni. È consigliabile iniziare ad assumere questa sostanza in compresse già prima della gravidanza, nel momento in cui si inizia a pensare di voler restare incinta. La dose giornaliera raccomandata è di 400 gr in aggiunta all'acido folico assunto con un'alimentazione equilibrata. L'integratore alimentare va utilizzato almeno fino alla dodicesima settimana di gravidanza.

VERDURE A FOGLIA
VERDE, CAVOLI,
LEGUMI, PRODOTTI
INTEGRALI,
POMODORI E
ARANCE

Vitamina D

La vitamina D è importante, fra le altre cose, per lo sviluppo delle ossa. Il nostro organismo, attraverso l'esposizione ai raggi solari, è in grado di produrla autonomamente. Negli alimenti, invece, non è facile trovarla.

Ferro

Durante la gravidanza è necessario un massiccio apporto di ferro per la formazione del sangue. Fra gli alimenti più ricchi di questo minerale vi sono, ad esempio, la carne e le uova. Anche gli alimenti vegetali quali prodotti integrali, legumi, frutta oleaginosa e alcuni tipi di verdura (ad es. spinaci e bietole) ne contengono, tuttavia l'organismo ha più difficoltà ad assimilarlo rispetto al ferro contenuto nei cibi di origine animale. Per agevolare l'assorbimento di questo minerale è utile abbinare gli alimenti che ne contengono con altri ricchi di vitamina C, come ad es. peperoni, cavoli di Bruxelles, broccoli, kiwi, bacche e agrumi.

Non tutte le donne in gravidanza hanno necessità di assumere ferro sotto forma di integratori alimentari; il ginecologo provvede a prescriverlo laddove necessario.

PER LA
FORMAZIONE
DEL SANGUE È
NECESSARIO
UN MASSICCIO
APPORTO
DI FERRO

Iodio

Durante la gravidanza l'organismo richiede un maggiore apporto di iodio, necessario soprattutto per la produzione degli ormoni tiroidei. Questo elemento, tuttavia, è contenuto in quantità molte esigue negli alimenti, pertanto è opportuno utilizzare sempre sale iodato in cucina. **Gli alimenti (ad es. il pane) preparati con sale iodato sono buone fonti di iodio; anche il pesce, i frutti di mare, il formaggio e le uova ne contengono un certo quantitativo.** Chiedete al ginecologo se nel vostro caso è opportuno assumere un integratore alimentare a base di iodio e controllate la funzione tiroidea.

Acidi grassi Omega-3

Si ritiene che determinati acidi grassi omega-3 influiscano positivamente sullo sviluppo cerebrale del bambino. Questi elementi sono presenti in abbondanza in pesci ricchi di grassi, quali ad esempio salmone, tonno, sardine e acciughe, e in quantità minori nelle noci.

Consumate una o due porzioni di questi pesci ricchi di grassi alla settimana. In alternativa, se il vostro medico lo ritiene opportuno, potete assumere acidi grassi omega-3 ricavati da olio di pesce o alghe sotto forma di capsule. È consigliabile, inoltre, integrare nella dieta quotidiana frutta oleaginoso (noci, nocciole, mandorle, etc).

SONO
ABBONDANTI
NEI PESCI RICCHI
DI GRASSI

Nausea, vomito e reflusso in gravidanza

Nausea e vomito, disturbi comuni e iniziali della gravidanza, sono presenti nel 50-90% delle donne incinte. Nel 60% dei casi scompaiono entro 12 settimane, nel 30% arrivano alla ventesima settimana e nel 10% persistono fino al parto.

Un ruolo importante è senz'altro svolto dal nuovo assetto ormonale, che contribuisce a rallentare lo svuotamento dello stomaco. I principali responsabili sono due ormoni che nel primo trimestre di gravidanza raggiungono elevate concentrazioni nel sangue: la gonadotropina corionica umana (HGC) e il progesterone.

SE SOFFRITE DI NAUSEE MATTUTINE, PUÒ ESSERVI UTILE MANGIARE QUALCOSA, AD ESEMPIO UNA FETTA BISCOTTATA O UNA FETTA DI PANE, ANCORA PRIMA DI ALZARVI

QUANDO INSORGE LA NAUSEA, PROVA A MASTICARE UN PEZZETTO DI ZENZERO: AVRAI PRESTO SOLLIEVO. FALLO COMUNQUE CON MODERAZIONE!

Come contrastare la nausea

- Inizia sempre il pasto con qualcosa di amidaceo (crackers, fette biscottate, gallette di riso, pane, riso, pasta).
- Consuma pasti ridotti ma frequenti, introducendo due spuntini tra i pasti principali.
- Come spuntino antinausea preferisci alimenti asciutti e integrali quali pane, grissini e cracker. Evita focacce, schiacciatine, patatine e tutti gli snack particolarmente ricchi in grassi.
- Evita spezie, caffè, tè, cioccolato, bibite zuccherate, succhi di frutta, spremute di agrumi e pomodori.
- Evita di consumare cibi e condimenti troppo grassi ed elaborati che rallentano la digestione.
- In caso di acidità gastrica, bevi latte e mangia banane: hanno un “effetto tampono”.
- Dato che gli alimenti che provocano nausea non sono gli stessi per tutte le donne, è bene individuare quelli da evitare. In generale, è meglio mangiare ciò che si desidera e quando si ha fame.
- Non coricarti subito dopo aver mangiato e cerca di dormire con il cuscino rialzato di 10-15 cm.
- Fai una passeggiata dopo aver mangiato: essere fisicamente attive aiuta a ridurre i sintomi legati alla nausea.
- Non fumare.



Come ridurre il pericolo di infezioni durante la gravidanza

- Non consumare alimenti di origine animale (latte, carne, pollame, pesce, frutti di mare, uova) crudi o non sufficientemente cotti.
- Rispetta le istruzioni per la conservazione e la data di scadenza riportate sulla confezione. Conserva i prodotti freschi quali carne, pesce, latte e latticini in frigorifero, a una temperatura massima di 5°C.
- Lava sempre con attenzione sotto l'acqua corrente la verdura, l'insalata, le erbe e la frutta.
- Lavati spesso le mani: prima di mangiare e dopo il contatto con alimenti crudi o animali.

Erbe e rimedi naturali sconsigliati in gravidanza

In gravidanza molte donne si avvicinano ai trattamenti e rimedi naturali che hanno un'immagine positiva di benessere e assenza di tossicità, pur non sapendo che, durante questo periodo, **l'uso eccessivo e incontrollato di erbe medicinali e derivati sarebbe meglio da evitare o limitare alle situazioni di reale necessità, sempre dopo averne parlato con il medico.**

Prodotti conosciuti come neuro/cardiostimolanti quali noce moscata, arancia amara, menta, cannella, consumati in modo eccessivo e concentrati sotto forma di olii essenziali o fiale per facilitare la digestione, sono controindicati poiché si sospetta agiscano sulla contrattilità uterina con rischio di aborto.

Bisogna essere prudenti anche con quelle sostanze che si dimostrano efficaci, come lo zenzero contro nausea e vomito, all'interno del quale, però, vi è il sospetto della presenza di sostanze ad attività mutagena. È necessario, quindi, consumarlo con moderazione.

Un altro tra i prodotti più utilizzati in fitoterapia, è l'olio di mandorla applicato sul ventre per combattere la comparsa delle smagliature. Anche qui, infatti, potrebbero esserci delle perplessità.

ITRATTAMENTI E I
RIMEDI NATURALI
VANNO LIMITATI O
EVITATI E MAI PRESI
SENZA AVERNE
CONSULTATO IL
MEDICO





Attività fisica durante la gravidanza e l'allattamento

- Muoviti 30 minuti al giorno, se te la senti anche più a lungo. Evita però gli sforzi eccessivi durante la gravidanza e nelle prime settimane dopo il parto.
- Sono indicate tutte le attività fisiche che non comportano particolari rischi di cadute, colpi o ferite. Vanno bene il nuoto, le camminate, l'acquagym, la cyclette, il fitness training e lo yoga.
- Cerca di muoverti un po' di più durante la giornata: fai le scale anziché usare le scale mobili o l'ascensore, vai a fare la spesa a piedi, usa la bicicletta al posto dell'auto, in ufficio concediti una pausa per fare qualche esercizio di rilassamento.
- Fare movimento insieme è ancora più divertente! Iscriviti a un corso di ginnastica per gestanti o post-parto.
- Accordati con un'amica o con il tuo partner per fare un po' di moto insieme.
- La ginnastica all'aperto è un vero toccasana: ti permette di godere dell'aria fresca e nelle giornate di Sole di stimolare la produzione di vitamina D.
- Dopo il parto puoi fare un po' di attività fisica anche insieme al bambino: esercizi per il pavimento pelvico, passeggiate all'aperto, jogging leggero con la carrozzina.

Durante l'allattamento

I latte materno è l'alimento migliore e più naturale per il neonato.

L'OMS consiglia di nutrire il neonato esclusivamente di questo latte per i primi 6 mesi di vita e continuare anche in seguito, integrando man mano altri alimenti nella dieta e sospendendo l'allattamento solo nel momento in cui lo si desidera.

È importante che dopo la nascita del bambino la mamma segua un'alimentazione varia ed equilibrata, indipendentemente da quanto si allatta, per dare modo al suo organismo di riprendersi dalle fatiche della gravidanza e del parto.

Il latte materno contiene fattori nutrizionali indispensabili per la crescita: *sostanze specifiche con funzioni immunitarie (ad es. lattoferrina); minerali essenziali altamente biodisponibili; alcuni zuccheri come gli oligosaccaridi*, importanti per la flora intestinale del bambino.

Recentemente sono state scoperte nel latte materno anche le cellule staminali derivate dalle ghiandole mammarie, con possibili effetti benefici sulla salute del bambino.

IL LATTE MATERNO
CONTIENE FATTORI
NUTRIZIONALI
INDISPENSABILI
PER LA CRESCITA
DEL BAMBINO



Il latte materno fa bene alla salute del bimbo, specialmente se si allatta dai 6 ai 12 mesi.

Si riducono:

- i rischi di infezioni gastro-intestinali
- i rischi di infezioni respiratorie
- i rischi di sviluppare otiti medie
- i rischi di SIDS, cd. morte in culla
- nei bambini prematuri, il rischio di enterocolite necrotizzante.

Inoltre il latte materno comporta anche dei benefici a lungo termine.

I bambini saranno meno propensi:

- al diabete tipo 1
- al diabete tipo 2
- all'asma
- all'obesità
- alle malattie cardiovascolari.

Il latte materno fa bene anche alla salute della mamma:

- riduce il rischio di emorragia post-partum
- riduce il rischio di depressione post-partum
- ritarda l'ovulazione
- riduce il rischio di tumore al seno, al corpo dell'utero (endometrio), alle ovaie.

10 Consigli Utili

- 1) L'85% del latte materno è rappresentato da acqua: bevi almeno 2 lt di acqua al giorno, possibilmente oligominerale.
- 2) Durante l'allattamento aumentano le richieste energetiche (circa 500 Kcal al giorno): mangia in modo equilibrato, distribuendo i cibi in 5 pasti (colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena).
- 3) È importante un corretto apporto di sali minerali e vitamine: mangia tutti i giorni 2 porzioni di verdure e 2 o 3 porzioni di frutta fresca di stagione.
- 4) Ricorda che gli acidi grassi Omega3 (contenuti nel pesce) passano nel latte materno e favoriscono lo sviluppo del tuo bambino: mangia il pesce almeno 3 volte a settimana.
- 5) Le sostanze eccitanti, passando nel latte materno, possono interferire sulla modulazione del sonno del neonato: limita l'uso del caffè e del tè a 1 o 2 tazze al giorno, meglio se decaffeinato o deteinato.
- 6) Non è vero che bere birra o bere pietanze brodose fa aumentare il latte materno: bisogna bere molta acqua e curare lo stato di idratazione materna.
- 7) Varia molto i cibi: mangia carboidrati complessi (pasta, riso e cereali, possibilmente integrali); proteine non solo animali ma anche vegetali; lipidi (grassi insaturi); olio di oliva; pesce. Ricorda che in generale non ci sono alimenti da vietare in assoluto.
- 8) Facendo attenzione alla completezza dei nutrienti, abitui anche il tuo bambino ai diversi sapori: crescendo accetterà più facilmente aromi e sapori diversi, semplificando anche lo svezzamento (intorno ai 6 o 7 mesi di vita). Stai attenta ad evitare gli eccessi rispetto a qualunque alimento.
- 9) Le coliche dei neonati spesso non dipendono dal latte materno ma rappresentano un fenomeno fisiologico che in genere si risolve spontaneamente intorno ai 3 o 4 mesi di vita del bambino.
- 10) Dopo il parto non sussiste il rischio della toxoplasmosi: puoi riprendere a mangiare i salumi (non più di 2 volte a settimana).



Tabella Alimentare

durante la gravidanza e l'allattamento

CONSIGLI PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA IN GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO

BEVANDE



1,5/2 litri al giorno in gravidanza

Almeno 2 litri al giorno durante l'allattamento.
Acqua, tisane alle erbe e infusi di frutta.

VERDURA E FRUTTA



Almeno 5 porzioni* al giorno:
3 di verdura e 2 di frutta

* Una porzione corrisponde a 120 gr o a una manciata.

CEREALI, PATATE E LEGUMI



3/4 porzioni al giorno

Privilegiare i prodotti integrali.

1 porzione corrisponde a: 75/125 gr di pane o pasta
60/100 gr di legumi (peso a secco) o 180/300 gr di
patate o 45/75 gr di pane croccante, cracker
integrali, cereali in fiocchi, farina, pasta, riso, mais o
altri cereali (peso a secco).

LATTE E LATTICINI



3/4 porzioni al giorno

1 porzione corrisponde a: 2 dl di latte o 150/200 gr di
yogurt, quark, formaggio fresco in fiocchi
o 30 gr di formaggio a pasta dura o semidura
o 60 gr di formaggio a pasta molle.

ACCORTEZZE DURANTE LA GRAVIDANZA

Consumare con moderazione bevande contenenti caffeina quali caffè, tè nero e verde, tè freddo, bevande come la Coca-Cola.

Evitare bevande contenenti chinina, come acqua tonica e bitter lemon.

Evitare gli energy drink.

ACCORTEZZE DURANTE L'ALLATTAMENTO

1 o 2 tazze di caffè o tè.
Preferire decaffeinato e decaffeinato.

Preferire acqua oligominerale.

Lavare con attenzione sotto l'acqua corrente verdura, insalata, erbe e frutta.

Evitare latte crudo e relativi derivati (*eccetto i formaggi a pasta dura ed extra dura*), formaggio a pasta dura o semidura prodotto con latte pastorizzato, feta, formaggio erborinato come ad es. il gorgonzola.

CONSIGLI PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA IN GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO

CARNE, PESCE, UOVA, TOFU E ALTRI ALIMENTI PROTEICI



1 porzione al giorno

1 porzione corrisponde a: 100/120 gr di carne, pollame, pesce, tofu, quorn, seitan (*peso fresco*) o 40 gr di soia disidratata o 2-3 uova.

OLI, GRASSI E FRUTTA OLEAGINOSA



2/3 cucchiaini (20-30 gr) al giorno di olio vegetale.

1 porzione (20-30 gr) al giorno di frutta oleaginosa e semi non salati.
Quantità limitata di burro, margarina, panna, etc. (circa 1 cucchiaino = 10 gr al giorno).

DOLCI E SNACK SALATI



Se lo si desidera, occasionalmente, non più di 1 porzione al giorno.

1 porzione corrisponde a: 1 barretta di cioccolato o; 3 biscotti o; 1 pallina di gelato o; 30 gr di patatine, snack da aperitivo.

BEVANDE ALCOLICHE

DROGHE

TABACCO E FUMO

FARMACI

ACCORTEZZE DURANTE LA GRAVIDANZA

ACCORTEZZE DURANTE L'ALLATTAMENTO

Evitare Evitare i prodotti di origine animale crudi o non ben cotti: carne cruda (*carpaccio, bistecca a cottura media o al sangue*); salsiccia cruda e prosciutto crudo; pesce crudo (*sushi*) e frutti di mare crudi; pesce affumicato; alimenti contenenti uova crude (*ad es. tiramisù*).

Evitare il fegato durante il primo trimestre di gravidanza.

Mangiare il pesce almeno 3 volte a settimana.

È possibile riprendere a mangiare i salumi.

Preferire olio extravergine di oliva.

Evitare

Evitare i superalcolici. È possibile bere un bicchiere di vino o birra durante uno dei pasti principali.

Evitare

Evitare

Su indicazione del medico.

CONTATTI UTILI
Ospedale Evangelico Betania

Ufficio informazioni e prenotazioni

+39 081 5912159

informazioni@ospedalebetania.org

Pronto Soccorso Ostetrico

+39 081 5912374

Sala Parto

+39 081 5912673

TIN e Neonatologia

+39 081 5912338

Il battito 
è il suono
della VITA

dona il tuo
5x mille alla FONDAZIONE
EVANGELICA
BETANIA

e sostieni le tante
storie d'amore
che iniziano da qui

Per contribuire alle nostre attività sociali ed ospedaliere puoi effettuare
versamenti alla FONDAZIONE EVANGELICA BETANIA

Banco di Napoli IBAN: IT18A01010 0349210000010315
5 PER Mille: 06408500632

Per suggerimenti o chiarimenti rivolgiti allo +39 081 5912400
o scrivi a presidente@ospedalebetania.org



OSPEDALE GENERALE DI ZONA - P.S.A.
classificato con D.P.G.R.C. n° 3802 del 6/4/1993

www.villabetania.org