STUDIO GINECOLOGIA BATTAGLIA

Ecografia diagnostica
Specialista FMH Ginecologia & Ostetricia Operatorie
Medicina complementare integrata

Via Nassa 46 – 6900 LUGANO Tel. 0041 91 9232242
Fax 0041 91 9227166
Via Cantonale 54 – 6983 MAGLIASO Tel. 0041 76 5160300
Fax 0041 91 6009092
Mail Address: levatrice@studioginecologiabattaglia.com
Web site: www.studioginecologiabattaglia.com
FB e Instagram: studioginecologiabattaglia

Consigli sull'alimentazione prima e durante la gravidanza

Premessa: le informazioni che seguono sono dei consigli, non regole ferree da seguire a tutti i costi.

Prima del concepimento

La salute di una futura mamma e del suo bambino è influenzata non solo dalla dieta durante la gravidanza, ma anche dall'alimentazione prima del concepimento. Avere una dieta sana prima della gravidanza fornirà al corpo una buona riserva di nutrimenti cui il feto attingerà durante il suo sviluppo nell'utero. Il feto è molto sensibile a squilibri nutrizionali nei primi mesi di gravidanza, perché quello è il momento di più rapido sviluppo. Ci si deve assicurare che l'alimentazione sia bilanciata, con abbondanza di frutta fresca, verdure e cereali integrali. Bisogna diminuire cibi grassi, caramelle, biscotti e torte (calorie in eccesso prive di nutrimenti).

Se si è molto sotto peso o sovrappeso, si dovrebbe tentare di raggiungere un peso accettabile per la propria altezza attraverso un'alimentazione e un'attività fisica ragionata ed equilibrata.

È giunto il momento di apportare altri cambiamenti salutari nello stile di vita, come smettere di fumare o perlomeno diminuire sensibilmente, ridurre consumo di alcolici e bevande contenenti caffeina (quali tè, caffè e cola): meglio invece bevande a base di orzo, alle erbe o tè alla frutta.

Se però si scopre di essere in dolceattesa prima di aver pianificato questi cambiamenti, non c'è da preoccuparsi, c'è ancora tempo per apportare sani cambiamenti al proprio stile di vita.

Gravidanza

In questo periodo è di vitale importanza un'alimentazione equilibrata, e non solo se la futura mamma è vegetariana. E un momento di riadattamento e crescita nello stesso tempo. I 9 mesi si dividono in 3 parti. Molte donne subiscono variazioni di appetito, umore ed energia fisica durante questi periodi.

Il vecchio concetto che dice che gravidanza significa mangiare per due è senza fondamento. Il bisogno supplementare d'energia è solo di 200-300 kilocalorie al giorno, l'equivalente di2 fette di pane con margarina. Alcune donne hanno molta più fame, se aumentano di peso in maniera comunque corretta, dovrebbero alimentarsi secondo il proprio appetito, rispettando qualche regola di qualità dell'alimentazione. Un normale aumento di peso in una donna inizialmente di peso normale è di 10-12 kg su tutto il periodo di gravidanza.

0-3 Mesi Solitamente le donne provano spossatezza, nausea, inappetenza, specialmente al mattino. I fabbisogni calorici sono circa di sole 100 kilocalorie in più rispetto a prima.

4-6 Mesi In questa fase solitamente l'appetito aumenta e il fabbisogno calorico aumenta di 300-400 Kilocalorie al giorno. Cereali, legumi, frutta secca, latticini (se non si è vegani) e vegetali ricchi di amido come le patate dovrebbero soddisfare l'aumento del fabbisogno calorico.

7-9 Mesi Il feto sta ora maturando, occupa molto spazio e solitamentepreme sullo stomaco, riducendone la capacità, per questo motivo, molte donne sentono l'esigenza di fare piccolipasti ma più frequenti.

Attività fisica è buona regola fare qualche forma di attività fisica durante la gravidanza. Sono consigliati nuoto, bicicletta o uno yoga leggero. Le grandi sportive non dovrebbero superare il 75% della frequenza cardiaca massima (220 - l'età). Proibiti gli sport di contatto, le immersioni, il paracadutismo, il tennis da competizione, l'alpinismo, lo sci, l'equitazione, il surf e la sauna.

Nutrimenti e microelementi

1° LIQUIDI Potrebbe capitare di avere più sete in gravidanza, ed è del tutto normale, poiché l'apporto di liquidi dovrebbe aumentare. Non bisogna mai portare il corpo al limite della sete, piuttosto è bene includere molta acqua fresca, succhi di frutta diluiti, latte vaccino o di soia e tisane. Dovrebbero essere evitate le bevande contenenti caffeina e bandito totalmente l'alcool.

2° PROTEINE L'accresciuto fabbisogno di proteine viene colmato dalle calorie in eccesso provenienti dal cibo. Le proteine si trovano nel latte, nel formaggio, nel tofu, nei cereali, nella frutta secca e nei legumi. Una normale varietà di questi alimenti fornirà un adeguato apporto proteico.

3° FERRO Il suo fabbisogno aumenta durante la gravidanza, specialmente negli ultimi mesi. L'anemia, dovuta a carenza di ferro, è comune in gravidanza e non solo nelle donne vegetariane. Le vegetariane dovrebbero prestare attenzione soprattutto ad includere nell'alimentazione abbondanti quantità di ferro, poiché le fonti vegetali non vengono assorbite altrettanto bene rispetto alle altre. Fonti di ferro vegetali si trovano nei cereali integrali, ortaggi verdi e frutta secca. L'assorbimento del ferro è potenziato se unito all'assunzione di Vitamina C, presente nella frutta fresca e nelle verdure. Il tè contiene tannino, il quale può inibire l'assorbimento del ferro, perciò è da evitare da un'ora prima a un'ora dopo i pasti.

4° CALCIO E VITAMINA D Il corpo richiede apporto di calcio specialmente negli ultimi mesi, per permettere alle ossa di svilupparsi. Le donne vegane e vegetariane devono prestare attenzione all'apporto di calcio e questo è ancor più importante se desiderano allattare. Buone fonti di calcio sono gli ortaggi verdi, i semi di sesamo o tahini, il latte vaccino, il tofu, i formaggi, lo yogurt, i cereali integrali e i legumi.

La Vitamina D è essenziale per l'assorbimento del calcio ed è prodotta tramite l'azione del sole dopo l'assunzione di prodotti come latticini o margarina.

5° ACIDO FOLICO La futura mamma necessita di dosi maggiori. Le vegetariane non dovrebbero essere a rischio, considerando che le migliori fonti si trovano nei vegetali a foglia verde, arachidi, estratto di lievito e cereali integrali.

6° VITAMINA B12 Essenziale per lo sviluppo e la crescita del feto. Se nella dieta rientrano quantità adeguate di latticini, uova ed estratto di lievito vitaminizzato, il livello di Vitamina B12 dovrebbe essere sufficiente. Per le vegane in gravidanza, è particolarmente importante includere nella propria alimentazione una fonte sicura di B12: alcune marche di latte di soia, margarina e prodotti a base di soia addizionati in B12. Come per glialtri microelementi se l'assunzione nella propria dieta è incerta, si consiglia un supplemento.