

# STARE BENE IN GRAVIDANZA

## Cura del proprio corpo

In questo particolare momento di cambiamento è importante prestare maggiore attenzione alla cura ed igiene del proprio corpo.

- ✓ Creme/oli per idratare la pelle e mantenerla elastica
- ✓ Utilizzare detergenti intimi dal pH acido, per mantenere equilibrato l'ambiente vaginale
- ✓ Il bagno si può fare

**X** In gravidanza è frequente che compaia qualche macchia sul viso o sul corpo: si chiama *cloasma*. Per prevenirlo evitare l'esposizione al sole nella ora più calda e senza un'adeguata protezione!



**X** Evitare tinture per capelli con ammoniaca, queste potrebbero essere assorbite dalla cute ed arrivare al tuo piccolo/a.

**💡** Durante la gravidanza non cambia il modo con cui ci si prende cura dell'igiene orale. È possibile eseguire cure odontoiatriche!

## Attività fisica

30-40 minuti di attività fisica giornaliera contribuiscono a mantenere il benessere materno-fetale.

- ✓ nuoto, pilates, camminata, yoga, danza del ventre
- ✓ corso di preparazione al parto



**💡** Tutto ciò che migliora la mobilità del perineo aiuta a vivere meglio il travaglio e il parto!

- X** sport estremi/traumatici, equitazione
- 💡** Preferire l'attività all'aria aperta

## Attività sessuale

L'attività sessuale in gravidanza non è controindicata. Gli sbalzi ormonali incidono notevolmente sulle variazioni del desiderio.



**💡** Prestare attenzione nel caso di: minaccia di aborto, minaccia di parto pretermine, infezioni vaginali, placenta previa.

**💡** A fine gravidanza i rapporti possono aiutare l'insorgenza del travaglio grazie alla presenza di prostaglandine nello sperma, nonché alla sollecitazione meccanica.

## Stile di vita

Lo stile di vita materno si ripercuote sullo sviluppo psico-fisico e sulla salute fetale e perinatale.

**X** Fumo, alcool, droghe

**💡** Prima di assumere farmaci, contatta il medico!

**💡** La legge italiana per ogni tipo di lavoro sancisce un periodo di maternità adeguato. **Mamma, informati sui tuoi diritti!**



È consigliabile avere sempre con sé durante i viaggi la cartellina della gravidanza.

**X** lunghi viaggi senza soste e in luoghi che richiedono vaccinazioni particolari



## Alimentazione

Una corretta e sana alimentazione è fondamentale per i bisogni nutritivi materno-fetali.

Un incremento ponderale maggiore di 10-12 kg può contribuire all'insorgenza di patologie della mamma o del feto (come il diabete), e outcome negativi durante il parto.

Ricordati mamma, non mangiare per due!!



La motilità intestinale viene ridotta per il cambio ormonale e la compressione dell'utero, causando stitichezza.

Si raccomanda quindi un maggior apporto di fibre!



È fondamentale bere 2 litri di acqua al giorno evitando bevande gassate e dolci.



Per nausea e vomito si consigliano spuntini piccoli e frequenti e cibi secchi.

Per le donne toxo-recettive è importante lavare bene frutta e verdura, cucinare bene la carne, ed evitare insaccati. **Mamma, evita il contatto con i gatti!**



Per l'aumentato fabbisogno vitaminico è importante assumere acido folico e un multivitaminico.

## Abbigliamento

Un abbigliamento confortevole aiuta a sentirsi liberi nei movimenti e a proprio agio con il corpo.

- ✓ materiale naturale (cotone-lino-seta)
- ✓ biancheria intima bianca
- ✓ reggisceno che sorregge, ma non comprime

- X** vestiti restrittivi
- X** tocchi troppo alti (> 4 cm)

**💡** È consigliato l'uso di calze elastiche

