

Il tuo "piano d'azione" in gravidanza

Nel 40% dei casi, la gravidanza non è programmata e molte donne ignorano di essere in stato interessante per giorni o addirittura settimane. Ecco perché è importante chiederti se il tuo regime alimentare, peso, livello di attività fisica e stile di vita devono cambiare ancor prima di tentare di rimanere incinta.

INIZIA A TENERE SOTTO CONTROLLO IL PESO Un IMC, o indice di massa corporea, compreso tra 18,5 e 24,9 viene considerato "equilibrato" per una donna prima della gravidanza (l'IMC è un indicatore che valuta il peso in base all'altezza). Con un IMC inferiore al valore minimo potresti essere considerata sottopeso e ti verrà probabilmente consigliato di mettere su qualche chilo durante la gravidanza. Se sei obesa (con un IMC superiore a 30) quando rimani incinta, sei maggiormente a rischio di complicazioni in gravidanza, quindi dovresti limitare l'aumento di peso nell'arco dei nove mesi. Hai anche più probabilità di dare alla luce un bambino sovrappeso che sarà soggetto all'obesità infantile e vulnerabile alle malattie.

INIZIA A DECIFRARE COSA METTI NEL PIATTO Sono 5 i gruppi di alimenti che compongono una dieta sana ed equilibrata: frutta, cereali, verdure, carne/pesce e latticini. Consumando un numero di porzioni adeguato di tutti gli alimenti appartenenti ai cinque gruppi, assumerai in gravidanza le calorie e le sostanze nutritive essenziali alla salute del tuo bambino. Dai uno sguardo alla nostra Dieta da futura mamma per scoprire cosa dovresti portare in tavola ogni giorno per mangiare equilibrato.

INIZIA A CHIEDERTI SE MANCHI DI FERRO A livello mondiale, l'anemia colpisce il 42% delle donne incinte e il 30% delle donne non gravide. Se sai di essere anemica, è bene correggere questa carenza di ferro prima del concepimento. Non lo sai? Chiedi al tuo medico di prescriverti gli esami del sangue per una diagnosi certa.

INIZIA A PRENDERE UN INTEGRATORE 400 mcg è la dose di acido folico consigliata che dovresti assumere prendendo un integratore PRIMA del concepimento, dato che molte donne non si rendono immediatamente conto di essere incinte. L'acido folico favorisce lo sviluppo del midollo spinale e del cervello del feto. Chiedi al tuo medico di fiducia quali integratori sono indicati nel tuo caso.

INIZIA A PARLARE CON IL MEDICO DI TUTTI I TUOI DISTURBI Secondo l'Organizzazione Mondiale di Allergologia (WAO, World Allergy Organization), tra il 30 e il 40% della popolazione mondiale soffre di una o più allergie. Se ti è stata diagnosticata una qualsiasi malattia "in particolare diabete e asma", devi accertarti di seguire una terapia adeguata prima di rimanere incinta. Parla degli antecedenti familiari di altre patologie con il tuo medico e informalo di tutti i farmaci, da banco o soggetti a prescrizione, che stai assumendo.

SMETTITI ESAGERARE CON LA CAFFEINA Una dose di 350 mg o più di caffeina al giorno è stata associata a un maggior rischio di aborto spontaneo da ricerche scientifiche condotte di recente. Alle donne che consumano bevande contenenti caffeina, molti enti sanitari consigliano di eliminare completamente questa sostanza dalla dieta o di limitarne l'assunzione giornaliera a 200 mg, che equivalgono a circa tre tazze di tè o a due tazze di caffè preparato con una macchina a filtro (a seconda della quantità usata per l'infusione). Anche le bevande energetiche e alcune bibite gassate possono contenere elevate percentuali di caffeina, quindi leggi sempre l'etichetta prima di sorseggiarle.

SMETTITI CONSUMARE TROPPE CALORIE "O TROPPO POCHE" ti basterà aumentare o ridurre il tuo apporto energetico giornaliero di 250 calorie per far salire o scendere l'ago della bilancia. Sei sottopeso? Consumare uno spuntino in più oppure una porzione extra di un alimento o piatto sano ed equilibrato può essere sufficiente per incrementare il tuo apporto quotidiano di 250 calorie e aumentare lentamente di peso. Le donne obese che riducono di 250 calorie l'apporto giornaliero, facendo parallelamente un po' di esercizio fisico moderato, possono dimagrire in maniera graduale e costante.

SMETTITI DI FUMARE Zero è il numero di sigarette che non presenta pericoli se sei incinta o stai provando ad avere un bambino. Il fumo incide sulla fertilità e se continui a fumare durante la gravidanza, non farai che il consumo di alimenti contaminati causa malattie che colpiscono ogni anno all'incirca 1 persona su 10. Le infezioni dovute ai batteri presenti nei cibi che vengono contratte durante il periodo della gestazione possono comportare gravi conseguenze per il feto. Evita i formaggi a pasta molle fatti con latte non pastorizzato (come il brie e il camembert) perché possono contenere il batterio *Listeria*, agente patogeno responsabile di gravi complicazioni in gravidanza.

SMETTITI BERE ALCOLICI Zero è la quantità di sostanze alcoliche ritenuta senza rischi per le donne in gravidanza. L'alcol attraversa la placenta passando direttamente dal sangue materno al feto, quindi è consigliabile abolirlo totalmente ancor prima di rimanere incinta. Se pensi di avere difficoltà a rinunciare all'alcol, parlane con il tuo medico e chiedigli di indirizzarti verso servizi di assistenza

specializzati. Inizia o smetti anche tu per cambiare subito le tue abitudini e gettare le basi di una gravidanza in salute che porterà alla nascita di un bambino sano! Calendario dell'ovulazione Aumenta le probabilità di rimanere incinta, calcolando la tua data di ovulazione. Scopri quali sono i giorni più propizi per concepire un bambino attraverso questo utile strumento: ti basterà inserire nel calendario dell'ovulazione il primo giorno dell'ultima mestruazione e la durata del ciclo!