

Condividi questa/o

X



Come si pianifica una gravidanza?

Molte donne che desiderano avere un bambino, sentono l'esigenza di pianificare il futuro nel modo più dettagliato possibile. Non si tratta di smania di controllo, ma piuttosto del desiderio di godersi ogni momento della gravidanza e, naturalmente, essere preparate al meglio.

<https://www.nestlebaby.it/come-si-pianifica-una-gravidanza> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Come si pianifica una gravidanza?

Molte donne che desiderano avere un bambino, sentono l'esigenza di pianificare il futuro nel modo più dettagliato possibile. Non si tratta di smania di controllo, ma piuttosto del desiderio di godersi ogni momento della gravidanza e, naturalmente, essere preparate al meglio.

Mercoledì 10 Febbraio 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

"Godere di ogni momento": questo è un ottimo consiglio per chi **progetta una gravidanza**. Ovviamente è importante fare tutto nel modo giusto, ma questo non deve farci dimenticare che un bambino desiderato è sempre frutto di un **atto d'amore** ed è una **gioia incredibile**. E proprio l'amore è la base migliore perché tutte le persone coinvolte si sentano bene e al sicuro, prima e dopo la nascita.

In forma e preparata

Inizia sempre con una **visita dal tuo ginecologo** che valuterà a quali **esami** è opportuno sottoporsi e saprà indicarti su **come preparare al meglio il tuo corpo alla gravidanza**. Per chi ha in programma una gravidanza è infatti fondamentale adottare uno **stile di vita sano**. Ma cosa significa in concreto?

- **Bevi tanta acqua!** Il corpo ha bisogno di almeno 2 l di acqua al giorno. **Riduci sin d'ora il consumo di caffè** a 2-3 tazze al giorno: è ciò che consigliano gli esperti, almeno durante la gravidanza e l'allattamento.
- Fai in modo che la tua alimentazione sia bilanciata! **Alimentarsi con equilibrio** anche prima del concepimento fornirà al tuo corpo una buona riserva di nutrienti cui il tuo bambino potrà attingere durante tutto il suo sviluppo. Scopri "**Nutrirsi da Mamma** ^[6]", il **programma nutrizionale personalizzato pensato per te da Nestlé MATERNA**.
- Fai regolarmente movimento! Chi pratica regolarmente sport, fa già la cosa giusta. Un po' di movimento (ad esempio, andare in bicicletta, passeggiare o fare una corsa leggera) ti aiuterà comunque a rendere il tuo stile di vita più sano.
- Evita lo stress! Tutto ciò che pesa sulla mente può influire negativamente anche sul corpo. Concediti **pause regolari** per consentire all'organismo di rilassarsi e al corpo di rigenerarsi.
- **No ad alcol e sigarette!** Evita di fumare e consumare alcolici e limita il consumo di tutte le bevande che contengono caffeina (come caffè, tè e alcune bibite).

Il tuo ginecologo, infine, potrebbe anche consigliarti l'**assunzione di acido folico** o di **integratori alimentari specifici** per questa fase della tua vita.

Cosa devo fare?

Chiedi al tuo medico e parlagli del tuo **desiderio di maternità**. Il medico controllerà attraverso vari accertamenti un certo numero di **elementi che potrebbero influire sulla tua gravidanza** (oltre agli esami classici come misurazione della pressione, auscultazione del battito cardiaco, ecc.):

- il peso: un'**eccessiva magrezza** o un **sovrappeso** sono dei **fattori di rischio**, in particolare per la gestosi;
- le malattie specifiche: asma, problemi cardiaci, insufficienza venosa, disturbi della tiroide... i "precedenti" familiari, come il diabete;
- la validità dei **vaccini**. Se necessario, il tuo medico potrà prescriverti alcuni vaccini (in particolare la rosolia e il richiamo del vaccino contro difterite, tetano, poliomielite e pertosse), da effettuare almeno tre mesi prima del concepimento;
- le cure mediche in corso. L'assunzione di alcune medicine può influire sul corretto sviluppo del bambino: antibiotici, pillole dimagranti, antidepressivi, antiepilettici...

Il medico potrà inoltre spiegarti il funzionamento dei **test di ovulazione**, che individuano i tuoi giorni fertili. A seconda dei casi, il medico potrà prescriverti:

- un **prelievo di sangue** per verificare che la futura mamma sia immune alla **toxoplasmosi** e alla **rosolia**;
- un **esame del sangue** per verificare che non si sia infetti dai virus dell'epatite B, C e dell'HIV;
- un'analisi per controllare l'**assenza di albumina e zucchero** nelle urine e scartare così il rischio di **problemi renali** o di **diabete**.

[Leggi tutto](#) ^[7]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/come-si-pianifica-una-gravidanza>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/come-si-pianifica-una-gravidanza>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/come-si-pianifica-una-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/gettyimages_1820-si-pianifica-una-gravidanza?

[3] <https://twitter.com/share?text=Come%20si%20pianifica%20una%20gravidanza%3F&url=https%3A//www.nestlebaby.it/come-si-pianifica-una-gravidanza>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/come-si-pianifica-una-gravidanza>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/5896>

[6] <https://www.nestlebaby.it/nestle-materna-programma-nutrizionale>

[7] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>