



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena



Mamme in forma

COSA CONOSCERE PER
VIVERE LA GRAVIDANZA
E L'ALLATTAMENTO
IN PIENA SALUTE



non da sola

In gravidanza devo mangiare per due?

Con questo opuscolo cerchiamo di rispondere alle tante domande sui “bisogni alimentari” della donna in gravidanza. Queste informazioni sono il frutto di un lungo lavoro che ha messo a confronto le donne in gravidanza, qualche neomamma e gli operatori sanitari per raccogliere le “credenze” diffuse su che cosa è meglio mangiare durante la gravidanza.

L'elaborazione delle risposte è stata eseguita multidisciplinariamente da un gruppo di operatori sanitari che hanno seguito la metodologia del Laboratorio del Cittadino Competente attraverso la revisione della letteratura, sottoposta ad un referaggio esterno e, quindi, validata dal punto di vista della comprensibilità da 31 mamme.

A cosa serve l'acido folico e quando lo devo prendere?

L'acido Folico (vitamina B9) è utile sia per l'organismo materno che per il feto nel quale facilita uno sviluppo regolare specie del sistema nervoso centrale, mentre la sua carenza può favorire la comparsa di alcuni difetti congeniti come la spina bifida (mancata chiusura della spina dorsale) e altre malformazioni. Andrebbe preso a partire da un mese prima del concepimento e per tutto il primo trimestre di gravidanza. In gravidanza il fabbisogno aumenta per cui si consiglia un supplemento giornaliero di almeno 0.4 mg di acido folico.

L'acido Folico si trova nei seguenti alimenti: asparagi, lattuga, cereali integrali, agrumi, broccoli, spinaci, lievito, banane, fagioli, legumi, pane, melone.



Supervisione e coordinamento distrettuale:

- Maria Pia Biondi Direttore del Distretto di Pavullo - Azienda USL di Modena

Supervisore metodologico:

- Maria Monica Daglio Laboratorio Cittadino Competente - Sistema Comunicazione e Marketing Sociale Azienda USL di Modena

Coordinatore gruppo multidisciplinare:

- Claudia Iacconi Coord. Educazione alla Salute Distretto di Pavullo - Azienda USL di Modena

Componenti gruppo:

- Carmela Amato Ostetrica - Reparto Ostetrica-Ginecologia Ospedale di Pavullo - Azienda USL di Modena
- Vittorina Biolchini Assistente sanitaria - Pediatria di Comunità - Azienda USL di Modena
- Robertina Bosi Medico Pediatra Libera Scelta - Pediatria di Gruppo "C'era una volta"
- Maria Rolanda D'Alterio Medico Medicina Generale - Associazione Medici in rete "Anni 60"
- Daniela Giusti Ostetrica - Salute Donna - Azienda USL di Modena
- Giovanna Muratori Medico pediatra - Reparto Pediatria Ospedale di Pavullo - Azienda USL di Modena
- Andreea Pagliccia Medico ginecologo - Reparto Ostetrica-Ginecologia Ospedale di Pavullo - Azienda USL di Modena

Supervisori interni Azienda USL di Modena:

- Alberto Tripodi Medico Igienista - U.O. S. Nutrizione Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Dipartimento Sanità Pubblica
- Sabrina Severi Biologa Nutrizionista - Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione Dipartimento di Sanità Pubblica
- Professionisti Coordinamento dei Consulenti Familiari AUSL Modena

Supervisore esterno:

- Salvatore Panico Professore Aggregato di Medicina Interna presso l'Università Federico II di Napoli e Full Professor presso il Department of Social and Preventive Medicine della State University of New York at Buffalo (USA). È stato consulente dell'OMS per il settore Health Education della Regione Europea. Componente del Comitato Scientifico Permanente del Centro per il Controllo delle Malattie del Ministero della Salute e Presidente del Comitato per il rischio cardiovascolare della stessa istituzione. È Editor dell'International Journal of Public Health.

Coordinamento editoriale:

- Simona Giuliano Sistema Comunicazione e Marketing Sociale - Azienda USL di Modena

Si ringraziano tutti i componenti che in questi anni si sono succeduti nel gruppo di lavoro del progetto

"MammehInforma", in particolare: Maria Laura Bastai, Roberta Bonacci, Tiziana Garrieri, Simona Moscardini, Antonella Parracchetti, Concetta Senatore, Maria Teresa Zuccarini.



Quello che mangio può influenzare la salute del mio bambino?

Sì. Seguire una dieta equilibrata è fondamentale in tutti i periodi della vita. Durante la gravidanza, in particolare, è una delle cose più importanti da fare per la propria salute e per quella del proprio bambino, in quanto è l'unico momento fisiologico in cui lo stato di salute di un individuo (bambino) dipende totalmente da un altro (mamma).

Devo cambiare le mie abitudini alimentari durante la gravidanza?

L'alimentazione della gestante non si discosta molto da quella dei periodi precedenti, non è vero che si deve mangiare per "due", ma in modo vario e di buona qualità. La gravidanza è sicuramente un periodo privilegiato per migliorare le abitudini alimentari per ché la futura nascita di un figlio è una motivazione fortissima.

Ma, quando all'improvviso mi viene fame cosa posso mangiare?

È importante fare pasti piccoli e frequenti evitando così lunghi periodi di digiuno. Potrebbe essere utile ricorrere ad una dieta a 5 pasti dei quali 2 dovrebbero essere piccoli spuntini da fare uno di mattina e l'altro di pomeriggio. I pasti principali rimangono il pranzo e la cena, ciascuno dei quali con un apporto energetico del 30-35% sul totale giornaliero.

- È consigliabile:
- mangiare lentamente, per evitare l'ingestione di aria che può dare senso di gonfiore addominale;
 - ridurre l'apporto complessivo di calorie quando la propria attività fisica è molto ridotta.



Se mi viene la nausea, cosa posso fare?

Di mattina mangiare cibi secchi croccanti tipo crackers, fette biscottate, pane tostato ed evitare cibi ricchi di acqua o liquidi. Questo piccolo accorgimento permetterà di superare le crisi mattutine e di poter assumere cibi consigliati nel resto della giornata.

Lavoro e mi capita di mangiare fuori casa, su quali cibi mi devo orientare?

Quelli consigliati, preferendo però cibi preparati al momento piuttosto che già pronti. Le preparazioni devono essere semplici, senza troppi condimenti (maionese, ecc.).

In generale gli attuali standard della produzione alimentare sono elevati e il sistema dei controlli sulla sicurezza alimentare ufficiale fornisce garanzie adeguate.

Che altro devo fare per evitare le possibili infezioni alimentari?

È semplice prevenire le malattie trasmesse da alimenti, se manipoliamo il cibo in modo consapevole, in particolare facendo attenzione a:

- data di scadenza;
- conservazione: non comprare cibi con segni visibili di inadeguata conservazione (brina sul prodotto, alterazioni di colore, ecc);
- conservare correttamente gli alimenti nel frigorifero di casa mantenendo la temperatura intorno ai 4°C per limitare la moltiplicazione dei microrganismi che già possono essere presenti naturalmente nei cibi;
- cuocere adeguatamente gli alimenti di origine animale (carne, uova);
- consumare i cibi cotti subito dopo la loro preparazione e, in caso di loro preparazione anticipata, raffreddare rapidamente l'alimento;
- seguire buone norme d'igiene nella preparazione delle pietanze: pulire scrupolosamente la cucina e gli attrezzi usati per preparare il cibo;
- igiene personale di chi manipola il cibo:

 - lavare bene le mani prima di toccare il cibo e dopo aver manipolato cibi freschi (pesce, volatili, uova, verdura, frutta);
 - lavarsi le mani dopo essersi soffiati il naso, dopo essere andati in bagno, dopo aver toccato il sacco della spazzatura, ecc.;
 - piccole ferite alle mani: proteggerle, eventualmente, con guanti monouso.



La frutta e la verdura vanno lavate in modo particolare e perché?

Si raccomanda un lavaggio accurato di frutta e verdura ed eventualmente una pelatura della frutta, ma soprattutto si deve prestare molta attenzione al lavaggio delle mani per evitare possibili infezioni trasmesse dagli alimenti.

La carne, quanto va cotta?

Deve essere ben cotta, in modo tale che anche le parti interne raggiungano i 70°C. In queste condizioni, la carne modifica ampiamente il proprio colore, assumendo quello tipico della carne cotta.

Gli alimenti come devo cucinarli?

In modo semplice e leggero privilegiando l'uso dell'olio extravergine di oliva (senza sughi particolarmente elaborati o aggiunta di panna e burro), preferendo cotture al forno e al vapore, limitando le frittiture e il consumo di alimenti scaldati più volte.

Posso consumare il cibo in scatola?

Sporadicamente, è preferibile consumare cibi freschi e/o surgelati.

Quali indicazioni devo seguire per acquistare alimenti in qualità e sicurezza?

Premesso che è meglio comprare poco e spesso, quando si fa la spesa bisognerebbe:

- evitare di acquistare alimenti provenienti da fonti incerte o da rivenditori improvvisati;
- verificare la corretta conservazione degli alimenti e l'integrità delle confezioni posti in vendita;
- leggere sempre le etichette.

Il mio peso di quanto dovrebbe aumentare durante la gravidanza?

L'aumento ponderale fisiologico in gravidanza, nelle donne normopeso, non deve superare i 12 Kg. L'aumento dovrebbe essere progressivo e non superare mediamente il chilo al mese: particolarmente controllato deve essere il peso e quindi l'alimentazione fra la 28a e la 36a settimana, periodo questo di massimo accrescimento.

È pericoloso seguire diete “alternative” (es. macrobiotica, vegetariana)?

Considerazione fondamentale per dare questa risposta è che quanti più nutrienti si eliminano, tanto più ci si allontana da un'alimentazione in grado di coprire sia i bisogni nutritivi della madre che quelli del nascituro e garantire, quindi, un regolare decorso della gravidanza. È, perciò, opportuno consultare il proprio medico/dietologo/ginecologo prima di decidere per un determinato regime alimentare.

Cosa posso mangiare per la stitichezza?

È bene aumentare il consumo di alimenti ricchi di fibre (la fibra alimentare si trova in quasi tutti i prodotti vegetali) come frutta, sia fresca che secca, verdura, legumi e cereali integrali. A colazione si può assumere, ad esempio, uno yogurt bianco/magro con aggiunta di due kiwi.

Ho bisogno di assumere degli integratori alimentari (come ad esempio: vitamine, ferro, ecc.)?

Sì, se viene consigliato dal ginecologo/medico di fiducia.

Cosa è opportuno limitare?

Alcolici e bevande eccitanti: caffè, tè, cioccolato, bevande contenenti caffeina. Cibi in salamoia o carni affumicate e/o insaccati. Dolci. Vanno evitati i dolcificanti di sintesi e i superalcolici.



Come devo comportarmi con gli alimenti trattati con pesticidi, antiparassitari, contaminanti utilizzati per la produzione/conservazione?

In generale chi produce/conserva frutta e verdura deve seguire precise indicazioni tra la raccolta e la commercializzazione dei prodotti rispetto ai tempi di irradiazione e di raccolta. È importante:

- lavare con molta cura frutta e verdura, sbucciarla quando possibile (i residui di eventuali pesticidi vengono in gran parte eliminati da un accurato lavaggio);
- preferire frutta e verdura di stagione.

Quindi, cosa è opportuno mangiare?

- **Pane, pasta e riso:** meglio integrali a basso contenuto di sale. I cereali sono alimenti ricchi di zuccheri complessi e il loro assorbimento è più lento e meno dannoso per il metabolismo. È necessario non trascurare mai a tavola il pane e la pasta, devono rappresentare una componente costante quotidiana.
- **Condimenti:** olio extravergine di oliva, a crudo e/o succo di limone e/o aceto.
- **Erbe aromatiche e/o spezie** per insaporire i cibi.
- **Carni magre:** pollo, tacchino, maiale, cavallo, vitello, coniglio, agnello. La carne deve essere privata del grasso visibile, anche se questo ne diminuisce la gustosità, e consumata a giorni alterni sostituendola, negli altri, con associazioni altrettanto valide dal punto di vista proteico, es. cereali e legumi o cereali e latte, pesce.
- **Pesce:** circa due/tre volte alla settimana, in alternativa alla carne e ai legumi.
- **Uova:** circa una volta alla settimana, in alternativa alla carne e ai legumi.
- **Legumi:** alimenti che contengono le proteine, preziose per l'accrescimento fetale, almeno una/due volte alla settimana.
- **Latte parzialmente scremato:** senza dolcificarlo perché è già naturalmente dolce.
- **Formaggi:** ricotta, mozzarella, fiocchi di latte, fior di latte, yogurt perché ricchi di calcio (come lo sono anche il salmone, le sardine e i broccoli).
- **Frutta:** tutta la frutta, almeno due/tre porzioni al giorno mangiandola preferibilmente negli spuntini. Meglio scegliere quella fresca di stagione e ricca di vitamina C, es.: fragole, kiwi, ecc.
- **Verdura:** da consumare due/tre porzioni al giorno per l'alto contenuto di vitamine e sali minerali.
- **Sale da cucina** in modica quantità; limitare l'uso dei dadi per brodo.
- **Bevande:** assumere acqua anche sotto forma di tisane (non zuccherate), bevendone mediamente al giorno, da un 1,5 a 2 litri. Limitare le bibite dolci e gassate (che hanno un alto contenuto di zuccheri semplici).



Cosa mangiare durante l'allattamento?

La nutrizione materna permette un allattamento al seno esclusivo e prolungato del bambino. In questa fase la puerpera presenta un aumento delle richieste e dei fabbisogni nutrizionali.

Durante l'allattamento devo seguire una dieta?

No. Si devono mangiare cibi sani, nutrienti, nelle giuste proporzioni come per qualunque epoca della vita, con la maggior varietà possibile di cibi.

Durante l'allattamento devo mangiare e bere di più?

Sì, è necessario un apporto idrico e di nutrienti maggiore che in gravidanza comunque, in genere, è sufficiente assecondare la propria fame e sete.



C'è qualche alimento "proibito"?

Nessuno di quelli sani. È vero che alcuni alimenti possono modificare il sapore del latte, ma questo è un bene perché abitua il bambino a percepire i diversi sapori. È consigliabile bere i prodotti decaffeinati o decaffeinati, in quanto caffè, tè, cacao e bevande a base di cola passano nel latte materno in quantità non trascurabile.

Ci sono cibi o bevande che mi fanno produrre più latte?

La produzione di latte dipende dalla suzione al seno, per cui si deve bere e mangiare semplicemente in modo equilibrato e sano.

Posso fare attività sportiva durante il periodo di allattamento?

Sì, se l'attività sportiva è moderata e congrua.

Si può continuare la dieta vegetariana?

È importante essere consapevoli del fatto che quanti più nutrienti si eliminano, tanto più ci si allontana da un'alimentazione in grado di coprire tutti i bisogni nutritivi. È, perciò, opportuno consultare il proprio medico/dietologo/ginecologo prima di decidere per un determinato regime alimentare.



Per saperne di più:

1. Ministero della Salute: Gravidanza e allattamento. Disponibile sul sito: www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineArea_1000_listaFile_itemName_7_file.pdf
2. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN): Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana. Consigli speciali per persone speciali. Revisione 2003. Disponibile sul sito: www.inran.it/files/download/linee_guida/lineaguida_intro.pdf
3. Istituto Superiore di Sanità (I.S.S.): Acido Folico. Disponibile sul sito: <http://www.iss.it/cnmr/acid/index.php?lang=1>
4. Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute - Salute Materno Infantile (EpiCentro I.S.S.). Disponibile sul sito: <http://www.iss.it/inte/info/cont.php?id=106&lang=1&tipo=7>
5. Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute. Tossinfezioni alimentari (EpiCentro I.S.S.). Salmonella. Disponibile sul sito: <http://www.iss.it/salm/index.php?lang=1>
6. Sa.Pe.Ri.Doc. Centro di Documentazione sulla Salute Perinatale e Riproduttiva della Regione Emilia Romagna: www.saperdoc.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/3.
7. Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (I.R.C.C.S.) materno infantile - Burlo Garofalo. Trieste. Info salute: www.burlo.trieste.it
8. Alimentazione dei lattanti e dei bambini fino a tre anni: raccomandazioni standard per l'Unione Europea. Disponibile sul sito: www.burlo.trieste.it
9. Regione Piemonte. Web Online. Sanità. Agenda di Gravidanza. Disponibile sul sito: <http://www.regione.piemonte.it/sanita/cms/publicazioni/category/12-agenda-di-gravidanza.html>
10. Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute (EpiCentro I.S.S.). Tossinfezioni Alimentari. Disponibile sul sito: www.epicentro.iss.it/problemi/tossinfezioni/aspetti-epid.asp
11. Rapporti ISTISAN Istituto Superiore Sanità 06/27. Alimentazione sicura in ambito domestico: obiettivi e raccomandazioni per la prevenzione e sorveglianza delle tossinfezioni alimentari a cura di Aureli P. e Orefice I. Disponibile sul sito: www.iss.it/binario/cnra/cont/Alimentazione%20sicura%20in%20ambito%20domestico.1161789471.pdf
12. Informazioni sulla sicurezza degli alimenti. Listeria e Toxoplasma, i rischi del mercurio nei pesci. Disponibili sul sito: www.sicurezza deglialimenti.it
13. Agenzia Regionale per la Prevenzione e Protezione Ambientale del Veneto. A. Proposito di OGM (Organismi Geneticamente Modificati). Disponibile sul sito: www.arpa.veneto.it/publicazioni/docs/141_apod_ogm.pdf
14. Mayo Clinic. Medical Information and tools of healthy living. Pregnancy nutrition. Disponibile sul sito: www.mayoclinic.com/health/pregnancy-nutrition/PR00108
15. Center for Disease Control and Prevention (CDC): Nutrition. Disponibile sul sito: www.cdc.gov/nutrition/index.html
16. The American Congress of Obstetricians and Gynecologists USA: www.acog.org
17. Food Standards Agency. United Kingdom: www.eatwell.gov.uk/agesandstages/pregnancy
18. U.S. Department of Health & Human Services - Food and Drug Administration (FDA). Protecting and Promoting Your Health. Disponibile sul sito: www.fda.gov/default.htm
19. Protecting public health through food safety and defence. Food Safety and Inspection Service (FSIS). Disponibile sul sito: www.fda.gov/default.htm
20. Hillier T.A., Pedula K.L., Schmidt M.M., Mullen J.A., Charles M.A., Pettitt D.J. Childhood obesity and metabolic imprinting: the ongoing effects of maternal hyperglycemia Diabetes Care 2007; 30:2287-92.
21. Murphy V.E., Smith R., Giles W.B., Clifton V.L. Endocrine regulation of human fetal growth: the role of the mother, placenta, and fetus. EndocrRev.2006;27:142-69.
22. Javadi M.K., Crozier S.R., Harvey N.C., Gale C.R., Dennison E.M., Boucher B.J., Audeb N.K., Godfrey K.M., Cooper C. Maternal vitamin D status during pregnancy and childhood bone mass at age 9 years: a longitudinal study. Lancet.2006;367:36-43.
23. Davis M.M., Gance-Cleveland B., Hassink S., Johnson R., Paradis G., Resnicow K. Recommendations for prevention of childhood obesity. Pediatrics 2007; 120: 229-253.
24. Hilson J.A. Rasmussen K.M., Kjolhede C.L. Nutrient requirements and optimal nutrition- 2006 American Society for Nutrition. Excessive weight gain during pregnancy is associated with earlier termination of breast feeding among white women. Nutrient requirements and optimal nutrition- 2006 American Society for Nutrition.
25. Kolerzko B., Lien E., Agostoni C., Bohles H., Campoy C., Cetin I., Decsi T., Dudenhausen J.W., Dupont C., Forsyth S., Hoesli I., Holzgreve W., Lapillone A., Puet G., Secher N.J., Symonds M., Szaiewska H., Willats P., Uauy R.. Raccomandazioni e linee guida per la medicina perinatale. J. Perinat. Med 2008; 36: 5-15.

Validazione comprensibilità

A 31 donne che avevano da poco partorito o in gravidanza, 15 erano primipare, è stato chiesto di validare la comprensibilità dell'opuscolo attraverso un questionario, anonimo, *ad hoc* prima/dopo. I risultati emersi dalle valutazioni delle mamme sono: per 11 (35,5%) il testo è facilissimo, per 18 (58%) il testo è facile e per 2 (6,5%) il testo è abbastanza facile.

L'età delle donne era compresa fra i 19 e i 41 anni; il 67% proveniva da Pavullo in provincia di Modena mentre il restante 33% era alquanto eterogeneo (Venezuela, Sardegna, Campania, Liguria, ecc.). I titoli di studio erano così distribuiti: 65% scuola media superiore, 9,5% scuola media inferiore e il 25,5% laurea. Le donne hanno dichiarato di svolgere le seguenti professioni: 16% casalinga, 13% operaia, 6% insegnante, 36% impiegata, 3% dirigente e 16% altro (ricercatrice, infermiera, ecc.).

