

Guida, parte 2

Gravidanza





Guida, parte 2

Gravidanza

1. Dall'embrione al neonato 4
2. Due nutrienti importanti: lista e raccomandazioni generali 6
3. Nutrizione: aspetti che le donne in gravidanza devono tenere in conto 9
4. Escrementi di gatto, sigarette, farmaci: come abbattere i rischi 12
5. L'esercizio fisico fa bene: mantenersi in forma è fondamentale 13
6. Preparazione al parto, nascita e ruolo dell'uomo 13
7. Intervista con l'esperto: Lea Köchli 15
8. Fenomeno delle smagliature: cosa si può fare? 17
9. Altri prodotti raccomandati 18
10. Cambiamento del fabbisogno di nutrienti nelle donne in gravidanza e in allattamento 19

I seguenti opuscoli aggiuntivi possono essere richiesti ad Andreabal AG:

Guida, parte 1

Prima della gravidanza

1. Preparazione alla gravidanza 4
2. Passaggio ad uno stile di vita sano 4
3. L'importanza basilare dell'acido folico 5
4. Prevenzione di altri difetti congeniti con l'acido folico 6
5. Intervista con l'esperto: Lea Köchli 7
6. Cosa può fare il maschio 10

Guida, parte 3

Allattamento al seno

1. Cambiamenti fisici dopo la nascita 4
2. I bisogni nutrizionali di madre e bambino 5
3. Nutrizione: aspetti che le donne in allattamento devono tenere in conto 8
4. La famosa «altalena di emozioni» 11
5. Ginnastica post parto 12
6. Intervista con l'esperto: Lea Köchli 13
7. Prodotti Andreabal 15

Guida, parte 2

Gravidanza

1. Dall'embrione al neonato

Una nuova vita si origina nel grembo materno, un nuovo essere vedrà la luce dopo 40 settimane di gravidanza. Ogni volta nel corpo di una donna si ripete un autentico miracolo.

Non appena otto settimane dopo che la cellula uovo, fecondata dallo spermatozoo, si è impiantata nell'endometrio (la mucosa interna dell'utero), tutti gli organi interni del bambino sono già al loro posto. Il cuoricino batte da 120 a 160 volte al minuto.

A questo punto la minuscola creatura è lunga appena due centimetri. Tuttavia, sono già visibili quelle protuberanze che diventeranno braccia e gambe e gli occhi cominciano a comparire sulla testa, che è notevolmente più grande del resto del corpo. In questa fase avviene il passaggio da embrione a feto.

Alla dodicesima settimana, il feto in rapida crescita ha raggiunto una lunghezza di dieci centimetri e un peso di 15 grammi. Si sono formati il naso, le orecchie, i gomiti, le ginocchia, le dita delle mani e dei piedi e il feto inizia gradualmente a muovere gli arti. Cellule del sangue vengono prodotte nella milza e nel fegato, nel frattempo il rene assume la sua funzione escrettrice. A partire dalla 16° settimana si formano le labbra vulvari e il clitoride nelle bambine e lo scroto ed il pene nei bambini.

Dopo circa 20 settimane, la madre può sentire i primi movimenti della sua discendenza. Quando il bambino è sveglio e attivo, dimostra la sua voglia di muoversi con calci e pugni. A partire dalla 24° settimana, ama succhiarsi il dito e, in seguito, occasionalmente singhiozza.

Il feto è ora lungo 30 centimetri se lo si distende e pesa 900 grammi. Con la 28° settimana, il momento critico è superato. In caso di parto prematuro, il neonato sarebbe ora in grado di sopravvivere in un'incubatrice.

Nelle ultime dieci settimane prima della nascita, il bambino fa altri passi da gigante: riesce ora a distinguere tra luce e buio, sente sempre meglio e cresce molto in dimensioni e peso. Alla nascita, misurerà in media 51 centimetri e peserà 3,5 chilogrammi.

La placenta svolge un ruolo fondamentale nell'intero processo di sviluppo e crescita. Infatti non solo fornisce al bambino le sostanze nutritive di cui ha bisogno, ma produce anche ormoni e anticorpi per proteggere il bambino dalle infezioni. Ma attenzione: alcune sostanze nocive come l'alcol, la nicotina e i farmaci possono attraversare la barriera placentare (per saperne di più, vedere pagina 12).

Circa quattro settimane prima del grande momento, quasi sempre il bambino si mette in posizione per la nascita ruotando la testa verso il basso in direzione del bacino della mamma. Le singole ossa del cranio non sono ancora saldamente collegate tra loro e possono slittare l'una rispetto all'altra: questo facilita il passaggio del bambino attraverso il canale del parto. Gli spazi tra le ossa craniche sono chiamati fontanelle.

Le prime contrazioni e la rottura delle acque che segue qualche ora dopo danno inizio al parto. Una volta che le contrazioni hanno aperto completamente la cervice, è la fase delle doglie del momento espulsivo. A questo punto tutto accade molto in fretta: per azione dell'enorme pressione, il bambino viene sospinto attraverso il canale del parto, fa i primi respiri e finisce in braccio ai suoi felicissimi genitori.

2. Nutrienti importanti: una panoramica sulle raccomandazioni

Durante la gravidanza, il corpo della donna compie un atto erculeo. Non c'è da stupirsi che il fabbisogno energetico aumenti di 250 calorie al giorno a partire dal 4° mese di gravidanza e addirittura di 500 calorie in seguito.

Per uno sviluppo sano del bambino, tuttavia, sono necessari soprattutto vitamine e minerali. Una dieta varia ed equilibrata è il fondamento per soddisfare questa elevata domanda. Per alcuni nutrienti, tuttavia, si raccomanda l'assunzione di integratori alimentari per evitare un apporto insufficiente.

Il seguente elenco fornisce una panoramica dei principali nutrienti che sono importanti durante la gravidanza. Le raccomandazioni allegate provengono dall'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV).



Acido folico

Importanza: vitamina essenziale per lo sviluppo del sistema nervoso e l'ematopoiesi, la formazione del sangue. Se l'apporto è insufficiente, il bambino può subire danni e soffrire di un difetto del tubo neurale (spina bifida), che porta alla morte o è associato a gravi disabilità.

Nutrizione: alimenti come verdure a foglia verde, cavoli, legumi, prodotti integrali, pomodori o arance contengono acido folico in abbondanza. Tuttavia, la quantità necessaria per prevenire le malformazioni non viene solitamente raggiunta con la dieta.

Raccomandazione: se possibile, iniziare a prendere l'acido folico in compresse prima della gravidanza, non appena si desidera o esiste la possibilità di rimanere incinta. Si raccomandano 400 microgrammi di acido folico al giorno in aggiunta a una dieta equilibrata. Continuare a prendere il farmaco almeno fino alla fine della 12° settimana di gravidanza.

Vitamina D₃

Importanza: gioca un ruolo fondamentale nella formazione delle ossa e rafforza il sistema immunitario.

Nutrizione: difficilmente si trova negli alimenti, tranne che nel pesce grasso, nel fegato, nel burro e nel tuorlo d'uovo. L'organismo è in grado di produrre autonomamente la vitamina D₃, se esposto alla luce solare.

Raccomandazione: in Svizzera la carenza di vitamina D₃ è diffusa. Si può migliorare l'assunzione prendendo 15 microgrammi (600 Unità Internazionali) di vitamina D₃ al giorno durante la gravidanza sotto forma di integratore alimentare.

Vitamina K₂

Importanza: recenti scoperte dimostrano che la vitamina K₂, in combinazione con la vitamina D₃, influisce sulla formazione delle ossa e della mascella.

Raccomandazione: è bene assumere, per le ragioni suddette, una combinazione di vitamina D₃ con vitamina K₂. Sono disponibili, ad esempio, in forma di spray o di capsule.

Ferro

Importanza: l'emopoiesi richiede grandi quantità di ferro durante la gravidanza.

Nutrizione: presente nella carne e nelle uova. Anche gli alimenti vegetali come i cereali integrali, i legumi, le noci e alcune verdure come gli spinaci e la bietola contengono ferro. Tuttavia, in questo caso il ferro non viene assorbito dall'organismo così bene come il ferro degli alimenti di origine animale.

Raccomandazione: mangiare alimenti ricchi di vitamina C, come peperoni, cavolini di Bruxelles, broccoli, kiwi, bacche o agrumi, può migliorare l'assorbimento del ferro. Se necessario, il ginecologo può prescrivere un'integrazione di ferro, ad esempio in compresse.



Iodio

Importanza: lo iodio è particolarmente necessario durante la gravidanza per la formazione degli ormoni tiroidei.

Nutrizione: nella maggior parte degli alimenti, lo iodio è presente solo in piccole quantità.

Raccomandazione: utilizzare in cucina sempre sale iodato. Altre buone fonti di iodio sono gli alimenti preparati con sale iodato, come il pane. Anche il pesce, i frutti di mare, il formaggio e le uova sono fonti di iodio. Chiedere al ginecologo se è opportuno assumere compresse di iodio.

Acidi grassi omega-3

Importanza: l'acido grasso omega-3 DHA (acido docosaesanoico) è un acido grasso essenziale, polinsaturo ed è un importante mattoncino delle cellule, soprattutto quelle cerebrali e nervose e quelle della retina dell'occhio.

Nutrizione: contenuto in pesci grassi come salmone, tonno, sardine e acciughe. L'acido grasso DHA si trova in piccole quantità anche nelle noci e nell'olio di colza.

Raccomandazione: consumare da 1 a 2 porzioni di pesce preferibilmente grasso alla settimana (evitando però le specie che potrebbero contenere diossine. Evitare per esempio pesce spada, squalo, salmone e aringa del Baltico). In alternativa, è possibile assumere il DHA in forma di capsule a base di olio di pesce o di alghe, dopo aver consultato un medico.

Calcio

Importanza: necessario al bambino per costruire ossa e denti.

Nutrizione: contenuto nel latte e nei prodotti caseari. In caso di intolleranza ai latticini è opportuno rivolgersi a un nutrizionista.

Raccomandazione: consumare tre o quattro porzioni di latte o latticini al giorno. Attenzione però, è necessario prendere delle precauzioni per proteggersi dall'infezione da listeria (vedere la sezione sulla nutrizione).

3. Nutrizione: aspetti che le donne in gravidanza devono tenere in conto

Il seguente elenco fornisce una panoramica dei diversi alimenti che garantiscono una dieta sana durante la gravidanza. Indica anche i prodotti che non dovrebbero essere consumati per proteggere il bambino e la madre dalle possibili malattie.

Bevande

Raccomandazione: bere da 1,5 a 2 litri al giorno durante la gravidanza. Preferire bevande non zuccherate come acqua, tisane di frutta e alle erbe.

Attenzione: è opportuno limitare ad una tassa al giorno il consumo di bevande contenenti caffeina, come caffè, tè nero, tè verde, tè freddo, bevande a base di cola e miscele di caffè e latte pronte da bere.

Si dovrebbero evitare le bevande alcoliche durante la gravidanza. Il consumo di alcol può inibire lo sviluppo degli organi del bambino, danneggiare il sistema nervoso e, nei casi più gravi, provocare un aborto spontaneo.

Verdure e frutta

Raccomandazione: almeno 5 porzioni (120 g ciascuna) al giorno, di cui 3 di verdura e 2 di frutta. Si tratta, a mo' di esempio, di pomodori, carote, broccoli, mele, albicocche.

Suggerimento: lavare sempre accuratamente verdure, insalate, erbe aromatiche e frutta per proteggere mamma e bambino dalle infezioni durante la gravidanza.

Prodotti a base di cereali, patate e legumi

Raccomandazione: i prodotti integrali come il pane integrale, i fiocchi integrali, il riso integrale e i legumi come lenticchie, ceci, fagioli secchi e piselli sono fonti particolarmente preziose di vitamine e minerali. Questi alimenti aiutano anche a prevenire la stitichezza. I legumi contengono anche molte proteine.



Latte e prodotti caseari

Raccomandazione: il latte e i latticini sono importanti per un adeguato apporto di calcio. Si dovrebbero consumare da 3 a 4 porzioni al giorno.

Attenzione: per proteggersi dall'infezione da listeria, evitare i seguenti latticini durante la gravidanza

- Latte crudo e prodotti da esso derivati (ad eccezione dei formaggi a pasta dura e quelli a pasta extradura)
- Formaggi a pasta molle e a pasta semidura prodotti con latte pastorizzato
- Feta
- Formaggi blu come il Gorgonzola

Potete consumare invece questi prodotti senza preoccupazioni

- Latte pastorizzato, latte pastorizzato ad alta temperatura e latte UHT
- Formaggi a pasta dura ed extradura prodotti con latte crudo o latte pastorizzato (togliere la crosta prima del consumo)
- Yogurt e altri prodotti a base di latte acido
- Formaggio fresco prodotto con latte pastorizzato o formaggio molle come cagliata, ricotta, crema di formaggio spalmabile
- Mozzarella di latte pastorizzato
- Ziger
- Formaggio a pasta fusa
- Fonduta e altri formaggi fusi o riscaldati, come la raclette, i formaggi utilizzati per gratinare, il formaggio grigliato



Carne, pesce, uova, tofu e altre fonti proteiche

Raccomandazione: pollame, carne, pesce, ma anche uova sono tutti alimenti che contengono molte proteine. Consumare ogni giorno una porzione di alimenti proteici di questo gruppo.

Attenzione: il rischio di infezione da toxoplasmosi è legato al consumo di carne cruda o poco cotta. In rari casi, questo agente patogeno può causare infiammazioni agli occhi e danni cerebrali nel bambino in crescita. Per questo motivo, i seguenti prodotti dovrebbero essere evitati durante la gravidanza.

- Carne cruda (carpaccio, bistecca media o al sangue)
- Insaccati crudi (Landjäger, Bauernschübli, salame, Salsiz, Mettwurst) e prosciutto crudo
- Pesce crudo (sushi) e frutti di mare crudi

- Pesce affumicato, come salmone o trota
- Alimenti con uova crude, come ad esempio il tiramisù
- Selvaggina e fegato
- Alcune specie di pesce possono contenere livelli elevati di diossina, e pertanto, si dovrebbe anche evitare di utilizzare i prodotti di questo tipo. Evitare quindi: marlin, pesce spada, squalo, salmone del Baltico, aringa del Baltico
- Il tonno fresco e il luccio proveniente da altri paesi dovrebbero essere consumati al massimo una volta alla settimana.

Oli, grassi e noci

Importanza: oli come l'olio di colza e l'olio d'oliva, grassi come il burro e la margarina e le noci contengono molti grassi. Questo li rende preziosi fornitori di energia. Devono essere presenti nel menù, ma in piccole quantità.

Suggerimento: è importante prestare attenzione alla qualità. Alcuni oli vegetali (olio di colza) e frutta a guscio (noci) contengono acidi grassi omega-3 fondamentali. Il burro e la margarina, così come la panna, invece, dovrebbero essere usati con parsimonia.



Dolce e salato

Raccomandazione: perché non concedersi una porzione di cioccolato, una bevanda dolce o uno snack salato nell'ambito di una dieta varia? Finché il consumo rimane nei limiti, non è affatto un problema.

Dieta vegetariana e vegana: cosa c'è da sapere

Alcuni dei nutrienti necessari durante la gravidanza vanno persi quando non si consumano prodotti a base di carne né alimenti di origine animale e devono essere sostituiti altrimenti.

«Evitare carne e pesce porta di solito a livelli critici di ferro, vitamina B₁₂ e acidi grassi omega-3», spiega la ginecologa zurighese Lea Köchli nell'intervista (vedi pagina 16). Il fabbisogno dovrebbe essere assunto attraverso altre fonti: altri alimenti (tofu, legumi), alimenti fortificati (ad esempio il latte di soia con calcio) o integratori di sostanze nutritive.



4. Escrementi di gatto, sigarette, farmaci: come abbattere i rischi

Sono già stati segnalati agenti patogeni come la listeria e la toxoplasmosi, con cui il latte crudo o la carne cruda possono essere contaminati. Lo stesso vale per gli effetti nocivi di alcol e droghe (vedi capitolo 3).

È importante sapere che la toxoplasmosi è presente nelle feci dei gatti. Evitare questo tipo di contatto e si raccomanda prudenza con gli animali domestici in generale.

Un altro fattore di rischio è il fumo. «Ogni sigaretta che non fumate è un regalo per il vostro bambino», scrive la dottoressa Brigitte Holzgreve, medico specialista in genetica umana di Basilea, in un opuscolo informativo. La dottoressa, in quanto esperta di esami prenatali sfata il mito secondo cui le donne in gravidanza non dovrebbero smettere di fumare bruscamente perché altrimenti il bambino soffrirebbe di crisi di astinenza. «Questo è assolutamente sbagliato!»

La nicotina contenuta nel tabacco può passare senza problemi la barriera placentare e innescare un effetto vasocostrittore nel nascituro. Le statistiche riflettono l'impatto potenziale. «Le nascite premature sono due volte più frequenti tra le fumatrici, i nati morti addirittura tre volte più frequenti rispetto alle non fumatrici», scrive Brigitte Holzgreve.

Altri aspetti a cui prestare attenzione:

- **Lavarsi regolarmente le mani e mantenere elevati standard igienici anche in altri ambiti**
- **Non esporsi ai raggi X. Segnalare assolutamente la gravidanza se si va dal dentista**
- **Le vaccinazioni devono essere effettuate solo in consultazione con il medico curante**
- **Non assumere alcun farmaco senza averne prima parlato con il medico**

5. L'esercizio fisico fa bene: mantenersi in forma è fondamentale

Le donne che facevano molto esercizio fisico prima della gravidanza possono continuare a farlo, purché si sentano a proprio agio e non si sforzino troppo. In generale, l'esercizio fisico regolare è una buona cosa, perché rafforza i muscoli e aumenta la resistenza, preparando al meglio il parto.

L'esercizio fisico porta a una maggiore mobilità, ha un effetto positivo sulla circolazione, riduce il rischio di diabete gestazionale e di mal di schiena e facilita la regolazione del peso.

L'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) fornisce i seguenti suggerimenti in relazione al tema dell'esercizio fisico:

- **Muoversi 30 minuti o più al giorno. Ma evitare lo sforzo eccessivo**
- **Impegnarsi in attività a basso rischio di cadute, impatti violenti e lesioni (nuoto, escursionismo, nordic walking, cardio, yoga)**
- **Muoversi nella vita quotidiana Prendere le scale anziché l'ascensore, andare a fare la spesa a piedi anziché in auto**
- **L'esercizio fisico all'aperto fa particolarmente bene. Passeggiare all'aperto. Godersi l'aria fresca e approfittare del fatto che il corpo produce vitamina D₃ quando c'è abbastanza sole**
- **Iscriversi alla ginnastica di preparazione al parto o alla ginnastica postparto**

6. Preparazione al parto, nascita e ruolo dell'uomo

Soprattutto se si tratta del primo parto, si consiglia vivamente di seguire un corso di preparazione alla nascita. Tuttavia, il corso non dovrebbe essere frequentato solo dalla donna incinta, ma anche dal marito. In questo modo i futuri genitori hanno a disposizione un sistema strutturato per prepararsi insieme al meglio ed in forte comunione tra loro per il periodo impegnativo che sta per arrivare.

In generale, è importante che il partner sia coinvolto già durante la gravidanza e non si rifugi nel lavoro adducendo che «tanto non è il mio di corpo». Dovrebbe essere al fianco della moglie incinta e mostrare comprensione se lei è mentalmente più instabile del solito a causa delle tempeste ormonali e dei cambiamenti fisici.



Lo sottolinea anche la ginecologa zurighese Lea Köchli nell'intervista all'esperto (vedi pagina 15): «Per me è fondamentale coinvolgere i partner. Sono i benvenuti ad ogni visita. Mi interessa sapere quanto sostegno riceve una donna incinta nella sua relazione. Inoltre, alcune raccomandazioni di vaccinazione riguardano anche il partner, ad esempio la vaccinazione contro la pertosse, che offro anche agli uomini.»

Le offerte di corsi di preparazione al parto nelle immediate vicinanze si possono trovare facilmente su Internet. Oltre alle conoscenze generali sulle varie tecniche di nascita e sulle strutture sanitarie in cui è possibile partorire (ospedali, centri nascita), l'attenzione è posta su diversi aspetti importanti: alcuni corsi si concentrano sull'allenamento della respirazione durante il travaglio, altri sulla ginnastica post-partum o sullo scambio personale tra donne in gravidanza.

Alla fin fine, non fa molta differenza, insieme al partner si decide per il corso più consono, nel quale ci si attende di trovarsi più a proprio agio. Scegliere subito l'ostetrica che darà assistenza durante il parto e nel periodo post-partum.

Le donne incinte che temono di non riconoscere i segnali di inizio del parto non devono preoccuparsi troppo. Come scrive la specialista di Basilea Brigitte Holzgreve, di solito passano in media dodici ore (mamme primipare) o sette ore (mamme al secondo parto) dai primi segni dell'inizio del travaglio fino al parto.

Brigitte Holzgreve ha definito i punti salienti per individuare le doglie del parto:

- **Il tappo di muco, che può essere sanguinolento, viene espulso perché il collo dell'utero si è leggermente allargato**
- **Scoppio del sacco amniotico con perdite più o meno abbondanti di liquido amniotico**
- **Vere e proprie doglie del parto: contrazioni che durano più di 20 e fino a 60 secondi e che si verificano a intervalli regolari e brevi.**

A proposito: solo il 4% di tutte le nascite avviene effettivamente nel giorno previsto dai calcoli.

«È fondamentale pianificare la gravidanza insieme al proprio partner»

La ginecologa zurighese parla ora dell'orologio biologico della donna, dell'assunzione di integratori multivitaminici e della ricerca di un'ostetrica adatta.

7 Intervista con l'esperto: Lea Köchli

Quali raccomandazioni e consigli generali dà alle sue pazienti per la gravidanza?

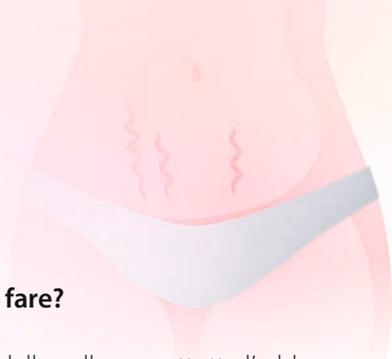
È fondamentale pianificare la gravidanza insieme al proprio partner. Una relazione stabile e un sano intorno sociale sono importanti. In riferimento all'«orologio biologico» della donna, si dovrebbe puntare a una gravidanza prima dei 32 anni. Se una donna ha superato questa età e convive con il partner «giusto», non c'è ragione per aspettare ancora.

Quali aspetti sono importanti in termini di salute?

Consiglio di smettere di fumare e di moderare il consumo di alcol. Le droghe dovrebbero essere un tabù. Sono importanti anche la forma fisica, un peso iniziale ragionevole e una dieta equilibrata. E poi, naturalmente, non si dovrebbe dimenticare l'acido folico.

Perché consigliamo di assumere regolarmente vitamine e altri prodotti in questa fase della vita?

Perché anche la dieta più consapevole non può coprire tutte le vitamine e gli oligoelementi di cui l'organismo ha bisogno. Il fabbisogno aumenta notevolmente durante la gravidanza, a volte fino al 100%. Non c'è da stupirsi che l'apporto di ferro, acido folico, iodio e vitamina D₃ siano insufficienti nella metà delle donne in gravidanza. Per questo motivo è opportuno assumere preparati multivitaminici adeguati.



Questo vale anche per le vegetariane o le vegane?

Certamente. Rinunciare a carne e pesce porta di solito a livelli critici di ferro, vitamina B₁₂ e acidi grassi omega-3. È noto che i vegani non mangiano alcun alimento di origine animale. Poiché in questo modo si eliminano i prodotti lattiero-caseari, è necessario considerare anche il calcio. Le vegetariane e le vegane in gravidanza possono garantire un adeguato apporto di nutrienti a se stesse e al loro bambino solo se consumano anche alimenti addizionati e integratori alimentari.

Come coinvolgere il partner nelle visite ginecologiche e nella gravidanza?

Per me è importante coinvolgere il partner. Sono i benvenuti ad ogni visita. Mi interessa sapere quanto sostegno riceve una donna incinta nella sua relazione. Inoltre, alcune raccomandazioni di vaccinazione riguardano anche il partner, ad esempio la vaccinazione contro la pertosse, che offro anche agli uomini.

Per quanto tempo si deve assumere l'acido folico durante la gravidanza?

Di solito passo dall'acido folico a un multivitaminico alla 13^a settimana di gravidanza. Ciò è dovuto principalmente al fatto che le donne spesso soffrono di nausea nella prima fase e tollerano peggio un preparato multivitaminico.

A che punto si dovrebbe iniziare a cercare un'ostetrica?

Il mio concetto prevede di introdurre le donne, passo dopo passo, alle varie tematiche associate alla gravidanza e alla nascita. Le donne sono esposte ad una tal pioggia di informazioni che la ricerca dell'ostetrica può aspettare. Consiglio di iniziare nella seconda metà della gravidanza. In città come Basilea o Zurigo, esiste un'organizzazione chiamata "Familystart", attraverso la quale è possibile entrare in contatto con ostetriche e infermiere specializzate.



8. Fenomeno delle smagliature: cosa si può fare?

La gravidanza porta a un estremo stiramento della pelle, soprattutto l'addome è interessato, ma anche i fianchi, le cosce, la parte superiore delle braccia e il seno possono essere soggetti a forti tensioni.

Il risultato dell'eccessivo stiramento sono le cosiddette smagliature, chiamate anche striae distensae. Si tratta di sottili fessure nel sottocute, riconoscibili per il colore rosso-bluastro. Dopo la nascita, ci vogliono sei mesi prima che queste strisce schiariscano perché la pelle si è ricontratta. Tuttavia, questo souvenir della gravidanza non scompare completamente e rimangono visibili delle sottili linee bianco-argentee.

Cosa si può fare per le striae distensae? Gli esperti raccomandano un mix di esercizio fisico, una dieta equilibrata e una buona cura della pelle. Creme speciali per la pelle e pomate per cicatrici contribuiscono a rendere le strisce meno evidenti e a farle schiarire nel tempo.

Raccomandazione: AndreaCare Striae

La crema nutriente AndreaCare Striae contiene ingredienti preziosi nel trattamento della pelle esposta agli strapazzi

- **L'estratto vegetale di centella asiatica previene le smagliature e migliora la compattezza e l'elasticità della pelle.**
- **L'olio di mandorle e il dexpantenolo idratano la pelle e prevengono la secchezza cutanea.**
- **Il bisabololo di origine naturale lenisce la pelle.**
- **AndreaCare Striae non contiene additivi come ormoni, emulsionanti sintetici né parabeni.**

Grazie ai massaggi regolari con AndreaCare Striae, è possibile aiutare la pelle e prevenire le smagliature. La buona tollerabilità cutanea di AndreaCare Striae è stata confermata con test dermatologici.



9. Altri prodotti raccomandati

AndreaVit® – Vitamine e minerali per la gravidanza

AndreaVit® è un preparato multivitaminico con 11 vitamine e 9 minerali e oligoelementi per le donne, per prevenire i sintomi da carenza prima, durante e dopo la gravidanza.



AndreaDHA®plus D₃ + K₂ favorisce lo sviluppo del neonato

Oltre alle vitamine, ai minerali e agli oligoelementi, è importante che le donne in gravidanza e in allattamento assumano una quantità sufficiente di acidi grassi omega-3. Il DHA (acido docosaesanoico) è un acido grasso essenziale, polinsaturo ed è un importante mattoncino costituente le cellule, in particolare quelle cerebrali e nervose e quelle della retina dell'occhio. La vitamina D₃ favorisce l'assorbimento del calcio contribuendo quindi alla salute ottimale delle ossa e ad un'elevata densità ossea. La vitamina K₂ è coinvolta nel trasporto del calcio. Favorisce la nascita di denti sani e un buono sviluppo della mascella.



AndreaMag®relax – per affrontare con relax la vita quotidiana

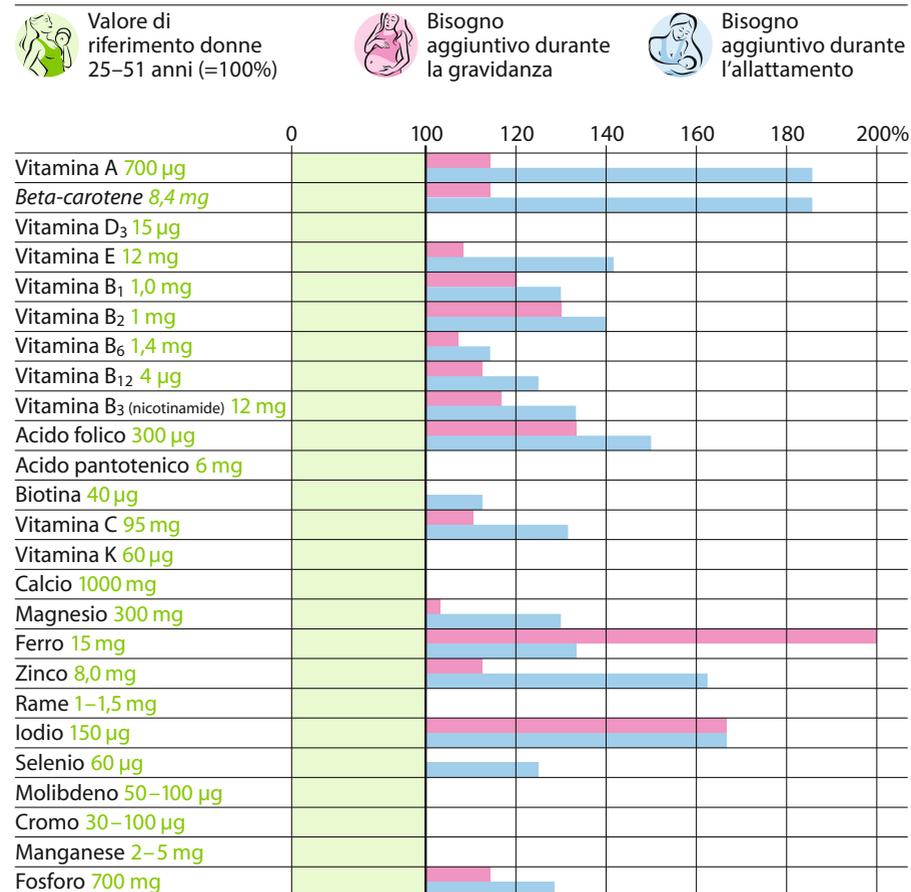
AndreaMag®relax può essere assunto per prevenire la carenza di magnesio.



10. Cambiamento del fabbisogno di nutrienti nelle donne in gravidanza e in allattamento

Il grafico mostra come il bisogno di vitamine e minerali aumenta in percentuale durante la gravidanza e l'allattamento.

- Le donne incinta e che allattano non solo devono prendersi cura del proprio corpo, ma anche di quello del bambino.
- Di conseguenza, il bisogno di nutrienti aumenta notevolmente.



Fonte: I raccomandazioni alimentari DACH, 2ª edizione, 2015. Recuperato da: <https://www.sge-sn.ch/it/scienza-e-ricerca/alimenti-e-sostanze-nutritive/raccomandazioni-nutrizionale/valori-di-riferimento-dach/>

La vitamina D e lo iodio corrispondono ai valori di riferimento svizzeri. Il fabbisogno di acido folico per le donne incinta corrisponde ai valori di riferimento svizzeri, quello per le donne che allattano e gli adulti corrisponde ai valori di riferimento DACH.

Desidera ulteriori informazioni sulla fase
precedente alla gravidanza o sull'allattamento al seno?

Per ulteriori opuscoli informativi,
rivolgersi al medico o visitare il sito
www.andreabal.ch



Andreabal AG
www.andreabal.ch