



La tua guida in gravidanza

NON SEI SOLA

In gravidanza non serve mangiare per due, ma nutrirsi bene per due: qualità e nutrienti contano più della quantità.

COME FARE?

- Ascolta la fame vera
- Bilancia i pasti
- Fai attenzione agli alimenti da evitare
- Prenditi cura anche di mente e corpo



NUTRIRSI BENE IN GRAVIDANZA SIGNIFICA PRENDERSI CURA DI DUE VITE CON UN SOLO GESTO, OGNI GIORNO.

COME CONTATTARMI

Francesca Ferrone
francescaferrone.nutrizionista@gmail.com

 @francescaferrone_nutrizionista

 329 3735868



Attenzione ai cibi da evitare

Da linee guida

Alimenti a rischio

- Formaggi a pasta molle, derivati da latte crudo, con muffe/ erborinati
- Patè, anche di verdure, soprattutto casalinghi
- Fegato e prodotti derivati
- Frutti di mare e pesci di grande taglia
- Prodotti pronti crudi o semicrudi
- Latte crudo



Alimenti da escludere

- Carne cruda, insaccati ed affettati (ad eccezione di quelli cotti: ad esempio prosciutto cotto)
- Proteine animali crude o semicrude (cuocere bene il tuorlo delle uova)
- Alcolici.

LA GRAVIDANZA È
UN VIAGGIO: CON
ATTENZIONE E
CURA, DIVENTA UN
PERCORSO SERENO
E CONSAPEVOLE.





Linee guida extra alimentazione

Non solo cibo

Nausee e vomito

- Evita di stare a digiuno troppo a lungo
- Inserisci diversi spuntini
- Evitare cibi che aumentano sintomi (cibi con odori forti o molto speziati)
- Bere molto: lontano dai pasti a piccoli sorsi
- Non coricarsi subito dopo il pasto
- Integrazione suggerita: zenzero (riduce nausea, non vomito: radice o estratto secco in capsule).



Consigli per lo stomaco

- Riduzione di cibi che abbiano molti grassi, cotture molto lunghe o tanta fibra
- Riduzione caffeina, pomodoro, latticini, cibi piccanti
- Provare con zest di limone, menta, semi di finocchio

ASCOLTA IL TUO
CORPO: FIDATI DEI
SUOI SEGNALI PER
VIVERE UNA
GRAVIDANZA SERENA
E CONSAPEVOLE.





Linee guida extra alimentazione

Non solo cibo

- Cura il tuo sonno e la qualità: cerca di dormire 7-8 ore a notte, crea una routine (doccia calda prima di dormire – candele – massaggio), buio completo per favorire produzione melatonina, evita utilizzo schermi (luci blu), se necessario assumere integratore di melatonina.



- Combatti stress e inquinamento: pratica yoga, lunghe passeggiate
- Allenamento consapevole
- Non bere alcol e non fumare
- Timing dei pasti: colazione tra le 6 e le 9, pranzo tra le 12 e le 15, cena tra le 18 e le 21
- Ridurre esposizione agli interferenti endocrini: limita utilizzo plastica in cucina

CURA TE STESSA
OGNI GIORNO:
PICCOLI GESTI
FANNO UNA
GRANDE
DIFFERENZA PER TE
E IL TUO BAMBINO.

