



Consultorio Familiare Centro di Assistenza alla Famiglia

Accreditato con D.G.R. Famiglia, Solidarietà e Volontariato del 1 ottobre 2013 n.8725, in convenzione con l'Asl Milano 1
20021 Bollate (MI) – Via della Repubblica 1
Tel. 02.35.90.525 - Fax. 02-23.16.46.77- e-mail consultoriobollate@farefamiglia.org

HAI APPENA SCOPERTO DI ESSERE IN GRAVIDANZA?

... poichè è consigliabile e utile sottoporsi a visita ginecologica non prima della 7a settimana dall'ultima mestruazione

... ECCO ALCUNI CONSIGLI UTILI DURANTE IL PERIODO DI ATTESA

- Assunzione di acido folico 400 mg 1 cp/die (si acquista direttamente in farmacia come prodotto da banco) possibilmente a digiuno al mattino fino alla 12 sett. compiuta
- In attesa dell'esito dei primi esami del sangue, non sapendo se si e' immuni dalla toxoplasmosi:
 - evitare il consumo di carni crude e salumi crudi (carne al sangue, salame, prosciutto crudo, speck, bresaola, carpaccio e roastbeef)
 - lavare bene con abbondante acqua corrente (non sono necessari napsan, amuchina o bicarbonato) verdure crude, evitando di consumarle a ristoranti, bar ecc..
 - lavare bene anche la frutta soprattutto se si mangia con la buccia
 - evitare di toccare direttamente feci di gatti (cambiare la cassetta con guanti e lavarsi poi bene le mani)
 - usare guanti e lavarsi bene le mani dopo giardinaggio per togliere residui di terra potenzialmente infetti
- Smettere di fumare o ridurre il consumo di sigarette a 3-4 al giorno
- Evitare il consumo di alcolici (è permesso un bicchiere di vino o birra al giorno)
- Evitare il consumo smodato di caffè (è consigliato non superare 2 caffè)
- Evitare il consumo di pesce crudo e uova crude
- Fare una dieta normovariata ed equilibrata
- E' permesso e consigliabile fare una leggera e costante attività fisica

**CONTATTA LA SEGRETERIA PER FISSARE IL TUO PRIMO APPUNTAMENTO
CON UNA GINECOLOGA TRA LA 7a E LA 9 a SETTIMANA DI GRAVIDANZA
(considerando come punto di partenza la data dell'ultima mestruazione)**