



**Consutorio Familiare
CENTRO CONSULENZA FAMIGLIA
Via San Martino, 13 -Magenta tel.02.97291832**

accreditato dalla Regione Lombardia con Decreto della D.G. Fam. Solidarietà e Volontariato n. 8725 del 1/10/2013 e in convenzione con l'ATS Città Metropolitana di Milano servizio gestito da Fondazione di partecipazione "FARE FAMIGLIA – Onlus" Via dei Caduti 10 - 20090 Assago (Mi) cod.fisc.: 97653900155 – p.iva: 08374580960 Iscritta al Registro Regionale degli Enti con Personalità Giuridica presso REA della CCIAA di Milano al n.2565 a seguito D.P.G.R. Lombardia 21 maggio 2013, n.4233

HAI APPENA SCOPERTO DI ESSERE IN GRAVIDANZA...

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

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

- Assunzione di acido folico 400 mcg 1 cp/die (si acquista direttamente in farmacia come prodotto da banco) possibilmente a digiuno al mattino fino alla 12 sett. compiuta
- In attesa esito 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 alcoolici (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
TI VERRA' FISSATA UNA PRIMA VISITA CON LA GINECOLOGA TRA LA 7^a E LA
9^a SETTIMANA DI GRAVIDANZA
(considerando come punto di partenza la data dell'ultima mestruazione)**