



Consultorio Familiare

CENTRO di SERVIZIO alla FAMIGLIA

accreditato dalla Regione Lombardia con Decreto della D.G. Fam. Solidarietà e Volontariato n.8725 del 1/10/2013

Via dei Caduti 10 – ASSAGO (Mi) - Tel. 02.45.70.00.30 - Fax. 02.700.51.34.13

Mail: consultorioassago@farefamiglia.org

HAI APPENA SCOPERTO DI ESSERE IN GRAVIDANZA...

poichè è consigliabile e utile sottoporsi a visita ginecologica non prima della 7^a 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 CON UNA GINECOLOGA TRA LA 7^a E LA 9^a SETTIMANA DI GRAVIDANZA
(considerando come punto di partenza la data dell'ultima mestruazione)

Il Centro di Servizio alla Famiglia è un Consultorio Familiare che eroga diversi servizi specialistici ambulatoriali (consulenza familiare, prestazioni ostetrico-ginecologiche, consulenze pedagogiche, psicologiche, legali ed etiche, mediazione familiare) ed offre attività di formazione e prevenzione per genitori, insegnanti ed educatori, fidanzati, giovani e ragazzi. Maggiori informazioni sui servizi e sulle attività del Consultorio possono essere richieste contattando la segreteria negli orari di apertura: da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 16.00 alle 19.00 tel. 02.45.70.00.30

Il Centro di Servizio alla Famiglia è un servizio gestito dalla Fondazione "FARE FAMIGLIA – Onlus", un ente che opera senza alcuna finalità di lucro. Le donazioni effettuate a "FARE FAMIGLIA – Onlus" sono fiscalmente detraibili. A "FARE FAMIGLIA – Onlus" è possibile erogare il 5 x 1000 inserendo nella propria dichiarazione dei redditi il suo codice fiscale (97653900155)