

Dr Stefano Landi

Specialista in Ostetricia e Ginecologia

## **ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA**

*In gravidanza si consiglia un'alimentazione variata e completa*

Gli alimenti da includere nella dieta sono:

- abbondanti quantità di frutta e verdura
- farinacei ( pane, pasta, riso, patate)
- pesce, carne, legumi ( proteine)
- fibre ( pane integrale, frutta e verdura)
- prodotti caseari ( latte, formaggi, yogurt)

Il consumo di caffeina, ( presente in caffè, tè, cola, cioccolato) dovrebbe essere limitato a 300 mg al giorno ( 2-3 tazzine di caffè).

Si raccomanda di bere almeno 1,5/2 l di acqua al giorno

### **NORME IGIENICHE PER RIDURRE IL RISCHIO DI CONTRARRE LA SALMONELLOSI**

- **lavare** frutta e verdura prima della manipolazione e del consumo
- **lavare le mani** prima, durante e dopo la preparazione degli alimenti
- refrigerare gli alimenti preparati in piccoli contenitori, per garantire un rapido abbattimento della temperatura
- cuocere tutti gli alimenti derivati da animali, soprattutto pollame, maiale, pesce e uova
- evitare (o perlomeno ridurre) il consumo di uova crude o poco cotte (per esempio, all'occhio di bue), di gelati e zabaioni fatti in casa, o altri alimenti preparati con uova sporche o rotte
- consumare solo latte pastorizzato o UHT
- proteggere i cibi preparati dalla contaminazione di insetti e roditori
- evitare le contaminazioni tra cibi, avendo cura di tenere separati i prodotti crudi da quelli cotti
- evitare che persone con diarrea preparino gli alimenti.

Ulteriori informazioni sulla salmonellosi sono disponibili nel sito internet del Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute, all'indirizzo: <http://www.epicentro.iss.it/problemi/salmonella/salmonella.asp>

### **NORME IGIENICHE PER RIDURRE IL RISCHIO DI CONTRARRE LA LISTERIOSI**

- bere solo latte pastorizzato o UHT
- evitare di mangiare carni o altri prodotti elaborati da gastronomia senza che questi vengano nuovamente scaldati ad alte temperature
- evitare di contaminare i cibi in preparazione con cibi crudi e/o provenienti dai banconi di supermercati, gastronomie e rosticcerie
- non mangiare formaggi molli se non si ha la certezza che siano prodotti con latte pastorizzato
- non mangiare pâté di carne freschi e non inscatolati
- non mangiare pesce affumicato.

Dr Stefano Landi

Specialista in Ostetricia e Ginecologia

Ulteriori informazioni sulla listeriosi sono disponibili nel sito internet del Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute, all'indirizzo: <http://www.epicentro.iss.it/problemi/listeria/listeria.asp>

### **NORME IGIENICHE PER RIDURRE IL RISCHIO DI CONTRARRE LA TOXOPLASMOSSI**

- lavare frutta e verdura (incluse le insalate già preparate) prima della manipolazione e del consumo
- lavare le mani prima, durante e dopo la preparazione degli alimenti
- cuocere bene la carne e anche le pietanze surgelate già pronte
- evitare le carni crude conservate, come prosciutto e insaccati
- evitare il contatto con le mucose dopo aver manipolato carne cruda
- evitare il contatto con terriccio potenzialmente contaminato da feci di gatto (eventualmente indossare i guanti e successivamente lavare bene le mani)
- evitare il contatto con le feci dei gatti (eventualmente indossare i guanti nel cambiare la lettiera e successivamente lavare bene le mani).

### **NORME IGIENICHE PER RIDURRE IL RISCHIO DI CONTRARRE IL CITOMEGALOVIRUS**

La principale fonte di contagio è rappresentata dai bambini piccoli, specialmente se frequentano l'asilo nido o la scuola materna. Per limitare il rischio di infezione da CMV è consigliabile che la donna non immune ( con IgG ed IgM negative per Citomegalovirus) metta in pratica le seguenti precauzioni

- NON CONDIVIDERE con il bimbo: tazze, bicchieri, piatti, posate, cibo, (nemmeno per assaggiare la pappa), biancheria ( tovagliolo, asciugamano), strumenti per l'igiene ( spazzolino da denti)
- NON PORTARE ALLA BOCCA succhiotti, tettarelle o ciò che il bimbo possa aver messo in bocca
- NON BACIARE il bimbo sulla bocca o sulle guance
- LAVARE ACCURATAMENTE LE MANI con acqua e sapone dopo il contatto con materiale organico ( pulito il naso del bambino, cambio del pannolino, biancheria sporca, giocattoli)
- LAVARE FREQUENTEMENTE i giocattoli e le superfici varie (seggiolone, box, passeggino) con acqua e sapone

I bambini che contraggono l'infezione perinatale o post-natale da CMV eliminano il virus per molti mesi, con la saliva e con le urine. Ne consegue che la trasmissione da bambino a bambino o da bambino a adulto può avvenire con relativa facilità

**BIBLIOGRAFIA:** - *Linee Guida Gravidanza fisiologica Ministero della Salute, Nov 2010 aggiornato a settembre 2011*

- *Documento elaborato dal gruppo di lavoro congiunto AMCLI-SIV “ Infezioni da CMV in gravidanza”, Aprile 2012*