



# HAI APPENA SCOPERTO DI ESSERE IN GRAVIDANZA...

**poichè è consigliabile e utile sottoporsi a visita ginecologica non prima della 7<sup>a</sup> 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 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<sup>a</sup> E LA 9<sup>a</sup> SETTIMANA DI GRAVIDANZA**  
(considerando come punto di partenza la data dell'ultima mestruazione)