



Istituto d'Istruzione Superiore "G.B. Benedetti_ N. Tommaseo"
C.F. 94050340275 C.M. VEIS026004
Liceo Scientifico "G.B Benedetti" _C.M. VEPS02601E
Castello 2835_30122 Venezia tel 041 5225369 _Fax 041 5230818
Liceo Linguistico e delle Scienze Umane "N. Tommaseo" _ C.M. VEPM02601G
Sestiere Castello 2858_30122 Venezia Tel. 041 5225276 _Fax 041 5212627
e-mail: VEIS026004@istruzione.it PEC: VEIS026004@pec.istruzione.it www.liceobenedettitommaseo.edu.it
Codice univoco dell'ufficio: UFG655 Codice IPA:istsc_veps01000x

INFORMATIVA PER LE STUDENTESSE DELL'ISTITUTO IN STATO DI GRAVIDANZA



Gent.le studentessa dell'IIS "G.B. Benedetti_ N. Tommaseo" ,

qualora tu sia in stato di gravidanza certo, devi darne comunicazione tempestiva all'Istituto che ne deve poter valutare le conseguenti misure di prevenzione e protezione da adottare ai fini della tutela della maternità relativamente alle attività che potrai svolgere a scuola e tutelare il tuo stato psicofisico.

Parlane da subito anche con gli insegnanti al fine di creare un programma adeguato alle tue esigenze al fine di poter concludere gli studi con serenità.

Se hai una normale gravidanza potrai frequentare le lezioni fino a qualche giorno prima del parto. Dopo il parto, dovrai perdere alcune settimane di scuola per abituarti e organizzarti al nuovo ruolo di neomamma. Una buona organizzazione dei tempi, pianificazione delle interrogazioni e studio saranno ottimi alleati per riuscire a terminare in tutta serenità gli studi.



Istituto d'Istruzione Superiore "G.B. Benedetti_ N. Tommaseo"

C.F. 94050340275 C.M. VEIS026004

Liceo Scientifico "G.B Benedetti" _C.M. VEPS02601E

Castello 2835_30122 Venezia tel 041 5225369 _Fax 041 5230818

Liceo Linguistico e delle Scienze Umane "N. Tommaseo" _ C.M. VEPM02601G

Sestiere Castello 2858_30122 Venezia Tel. 041 5225276 _Fax 041 5212627

e-mail: VEIS026004@istruzione.it PEC: VEIS026004@pec.istruzione.it www.liceobenedettitommaseo.edu.it

Codice univoco dell'ufficio: UFG655 Codice IPA:istsc_veps01000x

INFORMATIVA PER LE STUDENTESSE DELL'ISTITUTO IN GRAVIDANZA

Lo stato di gravidanza deve essere segnalato tempestivamente all'Istituto utilizzando l'Allegato 1 insieme al certificato medico dello specialista ginecologo che indichi la data presunta del parto.

La normativa nazionale vigente (D. Lgs. 81/2008 e il D. Lgs n. 151 del 26/3/2001) in materia di tutela e sostegno della maternità e della paternità vieta di adibire le lavoratrici in stato di gravidanza fino al settimo mese dopo il parto a lavorazioni in cui si fa uso di agenti chimici, fisici, compresi i radioattivi, e biologici pericolosi e nocivi per la madre e il bambino.

In considerazione del fatto che gli studenti di qualsiasi ordine e grado sono assimilati a lavoratori, quando frequentano laboratori si dispone il divieto di accesso alle donne in stato di gravidanza fino al settimo mese dopo il parto ai laboratori o locali in cui vengono utilizzati agenti chimici, fisici e biologici pericolosi e nocivi, a meno di altre indicazioni fornite dai singoli docenti, che consentano la prosecuzione dell'attività didattica senza rischi per la gravidanza e l'allattamento.

Pertanto le attività consentite presso l'Istituto nel periodo della gravidanza e dell'allattamento sono:

- è possibile frequentare le lezioni in aula, con possibilità di alternare frequentemente le posture ed utilizzare i servi igienici al bisogno;
- svolgere attività di studio, l'utilizzo non continuativo del VDT e con la possibilità di autonoma gestione delle pause e/o dell'orario scolastico qualora necessario al bisogno.

E' invece fatto divieto di accesso alle donne in stato di gravidanza e fino al settimo mese dopo il parto nei laboratori/locali/ambienti in cui vi sia esposizione ad agenti chimici, fisici, biologici pericolosi e nocivi per la madre e il bambino.

Ricordati di evitare di trasportare uno zaino pesante!

Rispetta sempre nell'Istituto tutte le misure di prevenzione e protezione in particolare per il COVID-19 e quanto indicato nel Protocollo anticontagio dell'Istituto: se non ti senti bene rimani a casa, mantieni sempre il distanziamento sociale, indossa sempre la mascherina chirurgica e tieni pulite le mani, ricordati di igienizzare frequentemente.

Venezia, _____

Firma studentessa per avvenuta consegna _____



Istituto d'Istruzione Superiore "G.B. Benedetti_ N. Tommaseo"

C.F. 94050340275 C.M. VEIS026004

Liceo Scientifico "G.B Benedetti" _C.M. VEPS02601E

Castello 2835_30122 Venezia tel 041 5225369 _Fax 041 5230818

Liceo Linguistico e delle Scienze Umane "N. Tommaseo" _C.M. VEPM02601G

Sestiere Castello 2858_30122 Venezia Tel. 041 5225276 _Fax 041 5212627

e-mail: VEIS026004@istruzione.it PEC: VEIS026004@pec.istruzione.it www.liceobenedettitommaseo.edu.it

Codice univoco dell'ufficio: UFG655 Codice IPA:istsc_veps01000x

Allegato 1

Comunicazione dello stato di gravidanza_ (studentesse dell'Istituto)

La sottoscritta _____
nata a _____ Prov. _____ il _____
residente a _____
in via/piazza _____ n. _____
 studentessa presso la sede/plesso _____
Classe _____ sez. _____
piano: _____

COMUNICA

il proprio stato di gravidanza (D.Lgs. 151/2001 "Testo Unico sulle disposizioni legislative in materia di tutela e sostegno della maternità e della paternità, a norma dell'art. 15 della legge 8 marzo 2000 n. 53").
Si impegna inoltre a produrre in seguito il certificato di nascita del figlio/a o relativa dichiarazione sostitutiva.

Allega/ Fornirà al più presto il certificato medico di gravidanza con la data presunta del parto.

Data _____

Firma _____

Informativa in materia di protezione dei dati personali (privacy)

Ai sensi dell'art. 13 del codice in materia di protezione dei dati personali (D.Lgs. 196/2003 e GDPR 2016/679), si informa che i dati personali (nome e cognome, indirizzo, telefono) e sensibili (stato di gravidanza) conferiti dall'interessata saranno trattati in formato cartaceo ed elettronico, per le finalità connesse alla tutela della sicurezza e della salute delle lavoratrici gestanti (D.Lgs. n.151/2001 e successive integrazioni e modifiche) ed in conformità al Regolamento per il trattamento dei dati sensibili e giudiziari dell'Istituto. I dati saranno trattati da personale appositamente designato incaricato al trattamento e dal Medico Competente dell'Istituto. L'interessata può esercitare sui propri dati i diritti previsti dall'art. 7 del D.Lgs. 196/2003 (rettifica, aggiornamento, integrazione, ecc.) facendone richiesta agli uffici ai quali tali dati sono stati da Lei forniti.



Istituto d'Istruzione Superiore "G.B. Benedetti_ N. Tommaseo"

C.F. 94050340275 C.M. VEIS026004

Liceo Scientifico "G.B. Benedetti" _C.M. VEPS02601E

Castello 2835_30122 Venezia tel 041 5225369 _Fax 041 5230818

Liceo Linguistico e delle Scienze Umane "N. Tommaseo" _C.M. VEPM02601G

Sestiere Castello 2858_30122 Venezia Tel. 041 5225276 _Fax 041 5212627

e-mail: VEIS026004@istruzione.it PEC: VEIS026004@pec.istruzione.it www.liceobenedettitommaseo.edu.it

Codice univoco dell'ufficio: UFG655 Codice IPA:istsc_veps01000x



[Move to top](#)

STUDIO E SONO INCINTA

Scegliere di continuare gli studi aspettando un bambino non è semplice ma è possibile. Se sei minorenne, o comunque giovane, e non avevi messo in conto la gravidanza, è in ogni caso importante affrontare la scelta insieme al futuro padre, se è presente, e alle vostre famiglie.

Puoi scegliere di:

- Portare avanti la gravidanza e tenere il bambino, diventando madre (per saperne di più vai alla scheda [Divento genitore](#))
- Portare avanti la gravidanza, ma scegliere il parto in anonimato, che ti permette di dare in adozione il nascituro a una famiglia in lista d'attesa (di conseguenza, non diventi genitore). Si tratta di una possibilità prevista dalla legge italiana, che puoi scegliere al momento del parto. Per saperne di più leggi la pagina [Parto in anonimato](#) del sito del Ministero della Salute
- Interrompere la gravidanza volontariamente (puoi approfondire con la scheda [Interruzione di gravidanza](#)).

Se hai bisogno di confrontarti con professionisti, di chiedere informazioni sulle possibilità di proseguire o interrompere la gravidanza, puoi rivolgerti a:

- **Consultori** (leggi la scheda [Sesso e salute](#)) dove il personale specializzato potrà assisterti direttamente, consigliarti e orientarti, se necessario, verso gruppi di sostegno o associazioni locali che ti possono aiutare.
- **Servizi Sociali**, sono comunali o intercomunali e si occupano di assistenza e aiuto alle famiglie e alle persone in difficoltà, valuteranno la tua situazione e sapranno indicarti le opportunità accessibili, se le tue condizioni economiche non ti permettono autonomia e garanzie. Per trovare i servizi socio assistenziali più vicini a te vai al paragrafo

DIVENTARE MAMMA ALLE SCUOLE SUPERIORI

Se la tua gravidanza si compie negli anni delle scuole superiori, oltre che alla tua famiglia, è bene parlarne anche ai tuoi insegnanti: possono aiutarti a creare un programma adeguato alle tue esigenze affinché tu possa riuscire a concludere gli studi.

I tuoi orari scolastici saranno condizionati dal tuo stato di gravidanza: tieni conto che dovrai perdere alcuni giorni di lezione per fare le visite e gli esami medici richiesti per verificare il benessere della mamma e del nascituro.

Se hai una normale gravidanza, potrai frequentare le lezioni fino a qualche giorno prima del parto. Dopo il parto, dovrai perdere alcune settimane di scuola per abituarti al nuovo ruolo: organizzati per recuperare le lezioni e le eventuali verifiche e interrogazioni.

Una buona organizzazione dei tempi e del lavoro, uniti a una grande motivazione, saranno ottimi alleati per riuscire a terminare gli studi.

Devi riconoscere tuo figlio presso l'ufficio di Stato Civile all'interno dell'Ospedale oppure presso gli uffici dell'anagrafe del tuo comune di residenza, entro 10 giorni. Se non sei sposata e vuoi che il tuo bambino sia riconosciuto dal tuo compagno, dovrete recarvi entrambi all'anagrafe del tuo comune di residenza: con questo atto, formalmente previsto dalla legge, si diventa genitore e si assumono le responsabilità conseguenti. Per fare il riconoscimento i futuri genitori devono aver compiuto almeno 16 anni. Se diventi madre prima dei 16 anni, saranno i tuoi genitori (o, in loro assenza, i tutori) ad averne la responsabilità fino a che i genitori naturali non avranno l'età necessaria.

Presso alcuni consultori, durante il normale orario d'apertura, sono organizzati **momenti dedicati ai giovani**, per offrire loro informazioni e consulenze gratuite su: sessualità, contraccezione, malattie a trasmissione sessuale, aborto, rapporti di coppia, conflitti con i genitori, difficoltà comunicative e così via. Per essere ascoltato è sufficiente presentarsi di persona durante l'orario di ricevimento. Gli incontri con il personale specializzato sono totalmente gratuiti.

Le ASL gestiscono anche **centri d'ascolto**.

I centri d'ascolto sono rivolti a giovani tra i 13 e i 21 anni che sentono il bisogno di parlare liberamente dei propri interessi, delle proprie preoccupazioni, incertezze, difficoltà, anche eventualmente legate alla sfera sessuale.

Il servizio è gratuito e dà la possibilità di dialogare con esperti di problemi giovanili: da quelli più comuni, come la timidezza o l'incapacità di aprirsi agli altri, fino alle situazioni di disagio più complesse (per esempio, problemi di alimentazione, problemi di coppia e di sessualità, tossicodipendenza, alcolismo, malattie sessualmente trasmissibili, violenze fisiche e psicologiche all'interno della famiglia, etc.). Esistono, inoltre, centri di ascolto che aiutano le donne vittime di violenza. Informati presso la tua ASL se sono stati attivati dei centri di ascolto nella tua zona.

Il **Consulterio Familiare** è un servizio multi-professionale di prevenzione e assistenza sanitaria ostetrica ginecologica – psicologica – sociale che si rivolge all'individuo, alla coppia e alla famiglia. L'équipe è composta da: ginecologo, psicologo, assistente sociale, ostetrica c/o assistente sanitaria/infermiera. È presente il consulente legale. L'offerta del Consulterio riguarda percorsi relativi alla prevenzione dei disturbi dell'apparato genitale femminile, alla vita affettiva, sessuale e relazionale, alla contraccezione, alla procreazione responsabile, alla gravidanza e preparazione alla nascita, alla maternità, paternità e genitorialità responsabile. Tutte le attività offerte dal Consulterio sono **GRATUITE**

**Istituto d'Istruzione Superiore "G.B. Benedetti_ N. Tommaseo"**

C.F. 94050340275 C.M. VEIS026004

Liceo Scientifico "G.B Benedetti" _C.M. VEPS02601E

Castello 2835_30122 Venezia tel 041 5225369 _Fax 041 5230818

Liceo Linguistico e delle Scienze Umane "N. Tommaseo" _ C.M. VEPM02601G

Sestiere Castello 2858_30122 Venezia Tel. 041 5225276 _Fax 041 5212627

e-mail: VEIS026004@istruzione.it PEC: VEIS026004@pec.istruzione.it www.liceobenedettitommaseo.edu.it

Codice univoco dell'ufficio: UFG655 Codice IPA:istsc_veps01000x

al Consultorio Familiare si accede attraverso appuntamento. Non è necessaria l'impegnativa del Medico di Medicina Generale. Le prestazioni sono gratuite.

Gli appuntamenti per le gravidanze possono essere richieste entro la 12ª settimana avendo già effettuato il test di laboratorio.

Richieste psicologiche, sociali relazionali

Punto Unico di Accoglienza telefonica:

da lunedì a venerdì ore 8.30-13.00

tel. 041 2608010

Prenotazioni ostetrico ginecologiche

Punto Unico di Accoglienza telefonica:

da lunedì a venerdì ore 8.30-13.00

tel. 041 2608168

Corsi preparazione alla nascita: frequenza dal 7º mese di gravidanza

È consigliabile prenotare il corso dal 4º mese di gravidanza:

- Per il Distretto Venezia centro storico, isole, estuario:

lunedì ore 9.00-12.00

tel. 041 5294053

- Per il Distretto Venezia terraferma, Marcon, Quarto D'Altino:

giovedì ore 9.00-12.00

tel. 041 2608297

Pronto mamma

Per informazioni sull'allattamento e la cura del neonato:

da lunedì a venerdì ore 9.30-13.00

tel. 041 2608000

Équipe AdozioniRicevimento **su appuntamento**:

lunedì 8.30-9.30

tel. 041 5357138

equipeadozioni@aulss3.veneto.it

Sede: Favaro Veneto, via delle Munghe, 9

Al Consultorio Familiare si può accedere direttamente negli orari di apertura per le seguenti urgenze: interruzione volontaria gravidanza, violenza/maltrattamento.

Accesso libero allo "Spazio 0-1" in giorni dedicati, per il supporto all'allattamento, all'accudimento del neonato, ai neogenitori.

SEDI DISTRETTUALI E ORARI DI APERTURA

Venezia - G.B. Giustinian - Dorsoduro, 1454 mercoledì e venerdì ore 11.30-13.00 mercoledì ore 14.00-16.00 Spazio 0-1: giovedì ore 9.00-13.00	Lido - piazzale Ravà martedì e venerdì ore 12.00-13.00 Spazio 0-1: mercoledì ore 9.00-13.00
Mestre - Via Felisati, 109 lunedì e mercoledì ore 12.00-13.00 martedì ore 14.00-16.00 Spazio 0-1: mercoledì ore 9.00-13.00	Chirignago - Via Cavanis, 42/A lunedì ore 14.00-17.00 mercoledì e giovedì ore 8.30-12.00 Spazio 0-1: lunedì ore 9.00-13.00
Marghera - Via Tommaseo, 7 lunedì ore 14.00-16.00 martedì e giovedì 12.00-13.00	Marcon - Viale San Marco, 76 lunedì e mercoledì ore 12.00-13.00 martedì ore 14.00-16.00 Spazio 0-1: venerdì ore 9.00-13.00
Quarto d'Altino - Via Tagliamento, 5 giovedì ore 12.00-13.00	Favaro Veneto - Via della Soia, 20 lunedì e mercoledì ore 12.00-13.00 giovedì ore 14.00-16.00 Spazio 0-1: martedì ore 9.00-13.00



Istituto d'Istruzione Superiore "G.B. Benedetti_ N. Tommaseo"

C.F. 94050340275 C.M. VEIS026004

Liceo Scientifico "G.B Benedetti" _C.M. VEPS02601E

Castello 2835_30122 Venezia tel 041 5225369 _Fax 041 5230818

Liceo Linguistico e delle Scienze Umane "N. Tommaseo" _C.M. VEPM02601G

Sestiere Castello 2858_30122 Venezia Tel. 041 5225276 _Fax 041 5212627

e-mail: VEIS026004@istruzione.it PEC: VEIS026004@pec.istruzione.it www.liceobenedettitommaseo.edu.it

Codice univoco dell'ufficio: UFG655 Codice IPA:istsc_veps01000x



INFORMATIVA PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE PER LA FUTURA MAMMA E IL BAMBINO

Nutrirsi in modo corretto durante la gravidanza ha effetti positivi non solo sulla futura mamma, ma anche sullo sviluppo del feto. È importante, infatti, **tenere sotto controllo alcuni valori**, in particolare quelli del **diabete**, che potrebbero causare problemi alla gestazione, con minacce di aborto e sviluppo di una delle patologie più pericolose in gravidanza: la **gestosi**. In realtà, a voler essere pignoli, **sarebbe opportuno seguire un regime alimentare sano già in fase di pre-concepimento**, quindi prima di provare ad avere un bambino, in modo da giungere alla lieta notizia avendo assorbito alcuni comportamenti virtuosi e cancellato altri, invece, deleteri.

Alimentazione in gravidanza: le indicazioni del Ministero della Salute

Sul sito del **Ministero della Salute** è possibile consultare una **sezione dedicata all'alimentazione in gravidanza**, non particolarmente elaborata ma contenente, comunque, alcune indicazioni di massima molto utili.

Vediamo insieme quali sono questi **consigli**:

- seguire una dieta varia;
- mangiare poco ma spesso, circa 4-5 volte al giorno;
- mangiare e masticare lentamente, per evitare un accumulo di aria nello stomaco;
- idratarsi costantemente, bevendo almeno 2 litri di acqua al giorno, se possibile non gassata ma oligominerale;
- consumare cibi freschi;
- mangiare carne magra, sempre ben cotta;
- consumare spesso pesce, in particolare sogliola, merluzzo, nasello, trota, palombo, dentice, orata, da preparare al forno, in umido, sulla griglia, ma non fritti;
- mangiare formaggi freschi, latte e yogurt magri;
- consumare molta frutta e verdura fresca, ben lavata;
- limitare il consumo di bevande contenenti sostanze nervine, quindi caffè e tè;
- limitare e/o eliminare del tutto l'aggiunta di sale. In ogni caso, preferire quello iodato;
- limitare il consumo di zuccheri, preferendo carboidrati complessi, come pane, pasta, patate;
- non consumare più di 2 uova a settimana, e in ogni caso ben cotte;
- evitare cibi grassi e fritti, preferendo sempre l'utilizzo di olio extra vergine d'oliva.



Istituto d'Istruzione Superiore "G.B. Benedetti_ N. Tommaseo"

C.F. 94050340275 C.M. VEIS026004

Liceo Scientifico "G.B Benedetti" _C.M. VEPS02601E

Castello 2835_30122 Venezia tel 041 5225369 _Fax 041 5230818

Liceo Linguistico e delle Scienze Umane "N. Tommaseo" _C.M. VEPM02601G

Sestiere Castello 2858_30122 Venezia Tel. 041 5225276 _Fax 041 5212627

e-mail: VEIS026004@istruzione.it PEC: VEIS026004@pec.istruzione.it www.liceobenedettitommaseo.edu.it

Codice univoco dell'ufficio: UFG655 Codice IPA:istsc_veps01000x

- non consumare bevande alcoliche o cibi contenenti alcool e liquore.

Alimentazione in gravidanza: l'importanza di alcuni nutrienti

In gravidanza la futura mamma e il bambino hanno bisogno, più del solito, di alcuni **nutrienti essenziali**, in particolare:

- **vitamine** (A, D, C, B6, B12, acido folico);
- **sali minerali** (calcio, ferro, fosforo);
- **lipidi** (acidi grassi essenziali).

L'apporto di vitamine, calcio, ferro, fosforo, spesso richiede l'assunzione di integratori, sempre e solo su indicazione del proprio ginecologo.

L'acido folico, ad esempio, è riconosciuto ricoprire un ruolo essenziale nello sviluppo del feto. Nello specifico, l'assunzione e integrazione di questa vitamina ha prodotto una **riduzione consistente di casi di bambini con malformazioni congenite**.

Non a caso **viene prescritto già in fase pre-concezionale**.

Purtroppo, in natura **non c'è grande disponibilità di acido folico negli alimenti**, ma in piccole quantità è possibile assumerlo consumando **verdure a foglia verde, legumi, fragole, arance, frutta secca**.

Per approfondire, puoi consultare il sito del Ministero della Salute, [qui](#).

Cosa non mangiare in gravidanza: elenco degli alimenti vietati e motivazioni

Ma **quali sono gli alimenti da evitare assolutamente, da non mangiare in gravidanza?**

Riportiamo di seguito un elenco, indicando l'alimento e le ragioni che dovrebbero spingerti a non consumarlo:

Alimento	Rischio	Indicazioni
Latte crudo non pastorizzato	Escherichia coli verocitotossici Brucella spp.	Consumare solo dopo bollitura
Uova crude o poco cotte	Salmonella spp.	Consumare solo ben cotte, con il tuorlo perfettamente coagulato
Carni crude o poco cotte	Toxoplasma gondii Escherichia coli verocitotossici Salmonella spp. Campylobacter spp.	Consumare solo carne ben cotta, anche il cuore.
Salsicce fresche e salami freschi	Toxoplasma gondii Salmonella spp. Listeria monocytogenes	Consumare solo ben cotte ed evitare salami poco stagionati, che sono da equiparare alle carni crude.
Pesce crudo, poco cotto o marinato	Listeria monocytogenes Anisakis spp.	Consumare solo cotto
Frutti di mare crudi	Salmonella spp. Virus dell'Epatite A Norovirus	Consumare solo ben cotti
Pesce affumicato e derivati	Listeria monocytogenes	Evitare del tutto
Formaggi a breve stagionatura, a pasta molle o semi-molle, con muffe	Listeria monocytogenes	Non consumare



Istituto d'Istruzione Superiore "G.B. Benedetti_ N. Tommaseo"

C.F. 94050340275 C.M. VEIS026004

Liceo Scientifico "G.B Benedetti" _C.M. VEPS02601E

Castello 2835_30122 Venezia tel 041 5225369 _Fax 041 5230818

Liceo Linguistico e delle Scienze Umane "N. Tommaseo" _ C.M. VEPM02601G

Sestiere Castello 2858_30122 Venezia Tel. 041 5225276 _Fax 041 5212627

e-mail: VEIS026004@istruzione.it PEC: VEIS026004@pec.istruzione.it www.liceobenedettitommaseo.edu.it

Codice univoco dell'ufficio: UFG655 Codice IPA:istsc_veps01000x

Frutta e verdura cruda, frutti di bosco surgelati	Toxoplasma gondii Salmonella spp. Virus dell'epatite A Norovirus	Consumare frutta (meglio se sbucciata) e verdura solo se lavata in modo accurato, possibilmente disinfettata utilizzando un prodotto apposito. I frutti di bosco surgelati vanno consumati solo cotti.
---	---	--

Alimentazione in gravidanza: raccomandazioni e consigli

Abbiamo visto **quali cibi consumare e quali no**, quali sono i rischi ad essi associati e come procedere nella cottura e nel lavaggio degli stessi.

Ora, riteniamo utile **fornire alcune raccomandazioni e consigli utili per migliorare l'alimentazione in gravidanza.**

- consumare più fibre, che favoriscono le funzioni intestinali;
- se possibile, preferire l'utilizzo di olio extra vergine d'oliva a crudo;
- le proteine di origine animale non dovrebbero superare la quota del 50% sul totale delle proteine assunte;
- il consumo di pesce consente di introdurre nell'alimentazione proteine "nobili";
- evitare cibi e bevande che contengono aspartame e saccarina, controindicati in gravidanza.
- è vietato fumare.