



consulenza NUTRIZIONALE
in gravidanza


SANT'ANNA
Clinica

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Consulenza nutrizionale in gravidanza

Durante la gravidanza avvengono numerosi cambiamenti, molti dei quali strettamente collegati allo stato nutrizionale e all'aumento del peso della donna. L'alimentazione materna riveste un ruolo importante per la salute della mamma e del feto e **una nutrizione sana ed equilibrata è infatti una condizione essenziale per garantire una gravidanza serena e sicura**. Non bisogna dunque mangiare "per due", come è credenza comune, **ma "due volte meglio"!**

La dietista può aiutare la futura mamma a capire se la propria alimentazione è corretta e fornire aiuto per conciliare le esigenze nutrizionali a quelle lavorative e personali, così da affrontare al meglio i cambiamenti del corpo e assicurare al bambino tutti i nutrienti essenziali per la propria crescita.

La **consulenza nutrizionale** avrà lo scopo di:

- Fornire al bambino tutti i nutrienti necessari al suo sviluppo
- Evitare un eccessivo aumento ponderale della madre, condizione che può avere gravi conseguenze
- Educare ad uno stile di vita sano ed equilibrato
- Garantire un'alimentazione corretta anche in presenza di allergie, intolleranze o altri regimi di esclusione
- Prevenire il contagio da toxoplasmosi e listeria

Per informazioni e appuntamenti: serviziodietetico@clnicasantanna.ch

Clinica Sant'Anna · via Sant'Anna 1 · CH-6924 Sorengo · Tel. +41 91 985 12 11 · www.clinicasantanna.ch

