

## AUMENTO DI PESO DURANTE LA GRAVIDANZA

In una situazione di normopeso, l'ideale è un aumento compreso tra 11 e 16 kg durante l'intera durata della gravidanza. In caso di sovrappeso l'aumento ponderale dovrebbe essere minore, mentre nelle situazioni di sottopeso dovrebbe essere leggermente maggiore. Astenetevi tuttavia dal seguire diete dimagranti, poiché in questo caso il nascituro potrebbe ricevere una quantità insufficiente di sostanze nutritive.

## ALIMENTAZIONE VARIATA

Ogni alimento vi fornisce sostanze nutritive diverse, ma comunque importanti. Parlate con il vostro medico o il vostro dietista nel caso in cui non mangiate determinati alimenti, come ad es. latticini, carne o pesce. Un regime vegetariano può essere seguito anche durante la gravidanza e l'allattamento. Non si consiglia una dieta completamente priva di prodotti di origine animale (dieta vegana).

## ATTIVITÀ FISICHE

Mantenetevi in forma praticando regolarmente attività fisiche, ad es. passeggiate, ginnastica, yoga, camminate. Muoversi in compagnia è ancora più divertente! Durante la gravidanza evitate tuttavia sforzi eccessivi o discipline sportive pericolose, che implicano il rischio di cadute o lesioni.

Motivate anche il vostro partner a seguire un'alimentazione equilibrata e ad uscire all'aria aperta insieme a voi.

## IGIENE

Gli alimenti crudi possono, per loro natura, contenere germi o esserne contaminati. In particolare durante la gravidanza dovrete quindi osservare alcune importanti regole d'igiene: lavare bene le mani e gli utensili da cucina; preparare gli alimenti crudi o non lavati tenendoli separati dagli altri; conservare gli alimenti di origine animale nel frigorifero; cuocere bene la carne, il pollame, le uova e il pesce.

## ALLERGIE

Evitate di consumare determinati alimenti solo qualora il vostro medico abbia riscontrato un'allergia o un'intolleranza. In caso contrario limitereste la vostra dieta inutilmente.

## ALLATTAMENTO

L'allattamento è il modo migliore e più naturale di nutrire il vostro bambino e gli permette di affrontare le primissime fasi della vita nel migliore dei modi. Nei primi sei mesi di vita, un lattante sano non ha bisogno di nient'altro che di latte materno.

Durante la gravidanza e l'allattamento avete bisogno soprattutto di un maggior apporto di vitamine e minerali.

A partire dal 4° mese di gravidanza aumenta anche il fabbisogno energetico (calorie). Fino al termine della gravidanza e durante l'allattamento sono sufficienti uno yogurt, una manciata di frutta oleaginosa e un frutto per coprire questo fabbisogno supplementare.



Presso l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) è disponibile sotto lo stesso titolo e sempre gratuitamente l'opuscolo più dettagliato (in tedesco, francese, italiano).

### ULTERIORI INFORMAZIONI:

- Informazioni sulla salute in varie lingue: Croce Rossa Svizzera: **migesplus.ch**
- Informazioni sulle allergie: aha! Centro Allergie Svizzera: **aha.ch**
- Consulenti Genitori e Bambino: **muetterberatung.ch**
- Incontri per le donne sulla prevenzione e la promozione della salute in varie lingue: **femmetische.ch**
- Società Svizzera di Nutrizione SSN: **sge-ssn.ch**
- Federazione svizzera delle levatrici: **hebamme.ch**
- Associazione svizzera delle-dei Dietiste-i: **svde-asdd.ch**
- Promozione allattamento al seno Svizzera: **stillfoerderung.ch**

### Società specializzate:

- Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia SSGO: **soggg.ch**
- Società Svizzera di Pediatria SSP: **swiss-paediatrics.org**

**VI AUGURIAMO UNA BUONA GRAVIDANZA E UN FELICE ALLATTAMENTO!**

## CONTATTO

Tel. +41 (0)58 463 30 33  
www.usav.admin.ch

E-mail: [info@blv.admin.ch](mailto:info@blv.admin.ch)

Albanisch, Arabisch, Deutsch, Französisch, Englisch, Farsi, **Italienisch**, Portugiesisch, Serbisch, Spanisch, Somali, Tamil, Tigrinya, Türkisch

albanais, allemand, anglais, arabe, espagnol, farsi, français, **italien**, portugais, serbe, somali, tamoul, tigrinya, turc

albanese, arabo, tedesco, francese, inglese, persiano, **italiano**, portoghese, serbo, spagnolo, somalo, tamil, tigrino, turco

Art.-Nr. 341.802.I

04/2025

# ALIMENTAZIONE DURANTE LA GRAVIDANZA E L'ALLATTAMENTO



 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI  
Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV



## AFFRONTARE LA NASCITA IN PERFETTA FORMA

Con un'alimentazione equilibrata prima e durante la gravidanza e nel periodo di allattamento aiuterete il vostro bambino ad affrontare le primissime fasi della vita nel migliore dei modi. Prendete come riferimento la piramide alimentare svizzera: gli alimenti presenti nei gradini inferiori della piramide vanno assunti in quantità più abbondanti, quelli riportati nei gradini superiori vanno invece consumati con maggiore parsimonia.

Un motto da tenere ben presente durante la gravidanza:  
**NON MANGIARE PER DUE, MA MANGIARE DUE VOLTE MEGLIO!**

- **Bevande** ► Bere regolarmente. Preferibilmente acqua. 1-2 litri al giorno
- **Frutta e verdura** ► Di diversi colori e di stagione. 5 porzioni al giorno
- **Cereali e patate** ► Privilegiare i prodotti integrali. 3 porzioni al giorno
- **Latticini** ► Preferibilmente non zuccherati. 2-3 porzioni al giorno
- **Legumi, uova, carne e altri** ► Alternare a piacere. Assumere regolarmente legumi. 1 porzione al giorno
- **Frutta oleaginosa e semi** ► Ogni giorno in piccole quantità. Una piccola manciata al giorno
- **Oli e grassi** ► Privilegiare gli oli vegetali. 2 cucchiaini al giorno
- **Bevande zuccherate, dolci e snack salati (facoltativi)** ► In piccole quantità. 0-1 porzione al giorno

### RACCOMANDAZIONI PER LA GRAVIDANZA E L'ALLATTAMENTO



## ATTENZIONE

- Raccomandato
- Raramente
- Da evitare

	<b>Durante la gravidanza</b>	<b>Durante l'allattamento</b>
<b>Sostanze nutritive</b>	Assumete acido folico sotto forma di compresse (400 microgrammi al giorno), preferibilmente già nel periodo precedente al concepimento e almeno fino alla fine della 12ª settimana di gravidanza. L'acido folico è importante per il corretto sviluppo del sistema nervoso del nascituro. Assumete vitamina D sotto forma di gocce, discutendo il dosaggio con uno specialista. La vitamina D è importante per il corretto sviluppo delle ossa. Parlate con il vostro medico o il vostro dietista in merito alla necessità di assumere sostanze nutritive come ferro, acidi grassi omega 3 o vitamina B12 per integrare la dieta. Utilizzate sale iodato. Se assumete integratori alimentari, assicuratevi che contengano iodio. Gli acidi grassi omega 3 sono importanti per il corretto sviluppo di cervello e occhi. Mangiate regolarmente pesci grassi e assumete ogni giorno olio di colza e frutta oleaginosa (soprattutto noci).	
<b>Bevande</b> 	<span style="color: #FF9800;">■</span> <span style="color: #C00000;">■</span>	<span style="color: #FF9800;">■</span> <span style="color: #C00000;">■</span>
<b>Verdura e frutta</b> 	<span style="color: #4CAF50;">■</span>	<span style="color: #4CAF50;">■</span>
<b>Latte e latticini</b> 	<span style="color: #C00000;">■</span> <span style="color: #4CAF50;">■</span>	<span style="color: #C00000;">■</span> <span style="color: #4CAF50;">■</span>
<b>Carne, pesce, uova</b> 	<span style="color: #C00000;">■</span> <span style="color: #FF9800;">■</span> <span style="color: #4CAF50;">■</span> <span style="color: #4CAF50;">■</span> <span style="color: #C00000;">■</span>	<span style="color: #C00000;">■</span> <span style="color: #FF9800;">■</span> <span style="color: #4CAF50;">■</span> <span style="color: #4CAF50;">■</span> <span style="color: #C00000;">■</span>
<b>Bevande alcoliche</b>	<span style="color: #C00000;">■</span>	<span style="color: #C00000;">■</span>
<b>Tabacco e fumo</b>	<span style="color: #C00000;">■</span>	<span style="color: #C00000;">■</span>

Per rispondere a domande individuali consultate il vostro medico o il vostro dietista (si veda sotto «Ulteriori informazioni»).