PERCHÉ OCCUPARSI DI ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA ?

La gravidanza rappresenta per la donna un momento fisiologico altamente delicato caratterizzato da importanti cambiamenti metabolici.

Un aumento eccessivo di peso durante la gravidanza, così come una condizione di obesità o sovrappeso all'inizio della gravidanza, espone la donna ad un maggior rischio di complicanze gravidiche quali *diabete gestazionale, ipertensione, pre-eclampsia, taglio cesareo e macrosomia fetale*.

Non da ultimo, inoltre, si è visto che una scorretta alimentazione in utero influisce sul rischio di sviluppo di arteriosclerosi, ipertensione, resistenza all'insulina e sull'alterazione di molte altre funzioni metaboliche ed endocrinologiche nel corso della vita del neonato.

Una corretta alimentazione in gravidanza quindi contribuisce al buono stato di salute della madre e pone le premesse per un decorso fisiologico della gravidanza con ripercussioni positive sullo stato di salute del bambino.
È proprio con questo obiettivo che nasce **"NUTRIMAMMA"**

NUTRIMAMMA

PROGRAMMA DI COUNSELLING NUTRIZIONALE PER LA DONNA IN GRAVIDANZA

L'ICANS (International Center of Assessment of Nutritional Status - Università degli Studi di Milano) propone "**NUTRIMAMMA**", un ***programma integrato di prevenzione*** atto a ridurre l'incidenza di eventuali complicanze gravidiche conseguenti all'eccessivo aumento di peso e/o ad una scorretta alimentazione durante la gestazione.

Attraverso **6 incontri di gruppo** la donna viene accompagnata dalla gestazione fino allo svezzamento del suo bambino avendo l'opportunità di confrontarsi su tematiche inerenti l'alimentazione in gravidanza, il recupero ponderale post-parto e i passi da compiere per meglio nutrire il proprio bambino. Non da ultimo **il team NutriMamma** si mostra disponibile a monitorare lo stato nutrizionale della madre a 6 e 12 mesi dal parto mediante incontri individuali.

NUTRIMAMMA

PROGRAMMA DI COUNSELLING NUTRIZIONALE PER LA DONNA IN GRAVIDANZA

6 incontri di gruppo della durata di circa 2 ore

L'alimentazione in gravidanza 1:
nuovi fabbisogni energetici, dieta mediterranea, prevenzione della toxoplasmosi

L'alimentazione in gravidanza 2:
dalla teoria alla pratica con ICANSinCUCINA

Allattamento al seno:
aspetti nutrizionali, salutistici e consigli pratici per un buon inizio

L'alimentazione dopo il parto:
dalla dieta durante l'allattamento e ai consigli pratici per un corretto recupero del peso forma

La gravidanza:
aspetti psicologici implicati nella nuova immagine corporea e nel ruolo di madre

Lo svezzamento:
i giusti passi da compiere per favorire una corretta nutrizione del bambino

NUTRIMAMMA

PROGRAMMA DI COUNSELLING NUTRIZIONALE PER LA DONNA IN GRAVIDANZA

Il team

Dott.ssa Angela Spadafranca, *biologa specialista in Scienza dell'Alimentazione*

Lidia Lewandowski, *dietista*

Dott.ssa Ramona De Amicis, *dietista laureata in Alimentazione e Nutrizione Umana*

Dott.ssa Veronica Ponissi, *psicologa*

Laura Verdi, *doula*

Dott.ssa Ilaria Giulini Neri, pediatra

Dott. Giacomo Cagnoli, pediatra