

GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE 2025:

***"Un inizio sano, un futuro
pieno di speranza".***



NOVA

*Consigli pratici per accompagnare la donna dalla
programmazione della gravidanza fino ai primi mesi
dopo il parto.*

UN PICCOLO CONTRIBUTO PER UN INIZIO SANO

La Giornata Mondiale della Salute **2025**, promossa dall'OMS, è dedicata a migliorare la salute e la sopravvivenza di madri e neonati.

L'obiettivo è semplice: offrire informazioni chiare, aggiornate e accessibili, per aiutare ogni donna a prendersi cura di sé e del proprio bambino fin dal principio. In occasione di questa giornata, l'associazione NOVA propone questa serie di consigli pratici per accompagnare la donna dalla programmazione della gravidanza fino ai primi mesi dopo il parto.



NOVA

PRIMA DI INIZIARE: PREPARATI AL MEGLIO

Se stai pensando di avere un bambino, puoi fare molto già prima della gravidanza

SMETTERE DI FUMARE



- Il fumo riduce la fertilità e **aumenta il rischio di aborto spontaneo, gravidanza extrauterina e basso peso alla nascita.**
- **Consigli utili per smettere:**
 - fissa una data precisa e condividila con chi ti sta vicino,
 - evita situazioni che associano fumo ad abitudini (es. caffè, telefono, auto),
 - cerca supporto: consulta un professionista sanitario per individuare la strategia più adatta alle tue esigenze.

SMETTERE DI BERE ALCOL



- Anche **piccole quantità di alcol possono essere dannose** durante la gravidanza.
- L'alcol può interferire con la fertilità e **aumentare il rischio di malformazioni fetali.**
- Se fai fatica a smettere, parlane con il tuo medico: il **Ser.T. (Servizio per le Dipendenze)** offre percorsi gratuiti e riservati di supporto.

ACIDO FOLICO: INIZIA PRIMA DEL TEST POSITIVO



- L'assunzione di acido folico **già durante la programmazione** riduce drasticamente il rischio di malformazioni del tubo neurale (es. spina bifida).
- Si consiglia di assumerne **0,4 mg al giorno almeno un mese prima del concepimento** e per tutto il primo trimestre.



Lo sapevi?

La maggior parte delle strutture cerebrali e del midollo spinale si forma nelle primissime settimane, spesso prima che tu sappia di essere incinta.



NOVA

MANGIARE BENE IN GRAVIDANZA: FA BENE A TE E AL TUO BAMBINO, OGGI E DOMANI

Il tuo corpo ha bisogno di **energia e nutrienti**, non di diete drastiche o “doppie porzioni”.

UNA DIETA EQUILIBRATA:

- **sostiene il tuo benessere**
 - **riduce il rischio di complicanze** → Un'alimentazione sana aiuta a prevenire **diabete gestazionale, ipertensione e aumento eccessivo di peso**, migliorando la salute della mamma e del bambino.
 - **supporta la crescita del bambino** → Fornisce i nutrienti essenziali per lo **sviluppo cerebrale e la formazione degli organi del neonato**.
- Ad esempio, **acido folico, ferro e omega-3** sono fondamentali per prevenire malformazioni e favorire lo sviluppo neurologico.



Lo sapevi?

Una cattiva alimentazione in gravidanza può aumentare nel bambino il rischio di diabete, obesità e ipertensione da adulto.

ATTENZIONE AL PESO (MA SENZA ANSIE!):

- Se sei **normopeso**, l'incremento raccomandato è **di circa 9–11 kg**.
- **No diete fai-da-te. Mai scendere sotto le 1500–1700 kcal al giorno:** può compromettere lo sviluppo del feto e causare carenze pericolose per te. Se hai difficoltà affidati ad un esperto.



NOVA

LE BUONE ABITUDINI A TAVOLA: CONSIGLI PRATICI PER OGNI GIORNO



- ✓ **Mangia cibi semplici e vari:** frutta, verdura, cereali integrali, legumi, pesce, uova, proteine magre.
- ✓ **Fai piccoli spuntini regolari:** aiutano a tenere stabile la glicemia, riducono la nausea e danno energia.
- 👉 **Idee sane?** Yogurt bianco, frutta fresca o secca, crackers integrali, pane con olio EVO.
- ✓ **Bevi acqua spesso:** previene la stitichezza e aiuta anche la circolazione.
- ✓ **Tieni d'occhio il peso,** ma senza stressarti: segui le indicazioni del tuo medico o ostetrica.
- ✗ **Evita cibi ultraprocessati,** bevande zuccherate e "junk food": possono creare squilibri per te e per il tuo bambino.



Due consigli pratici in più:

- *Per prevenire reflusso e acidità → mangia poco e spesso, scegli cibi leggeri ed evita alimenti acidi, fritti o speziati. Dopo i pasti, attendi 1-2 ore prima di sdraiarti.*
- *Per contrastare stitichezza ed emorroidi → aumenta le fibre (frutta, verdura, cereali integrali), bevi tanta acqua e fai movimento ogni giorno (anche una semplice passeggiata).*



NOVA

**RIPOSO:
NON È UN LUSO,
È UN BISOGNO BIOLOGICO**

Durante la gravidanza, il corpo lavora H24: dormire bene aiuta il sistema immunitario, il cuore e il cervello.

Il sonno di qualità è associato a minore rischio di ipertensione, diabete gestazionale e depressione.

Meglio dormire sul fianco sinistro: migliora la circolazione verso utero, feto e reni, e aiuta a ridurre il gonfiore.



Lo sapevi?

Il sonno profondo favorisce il rilascio dell'ormone della crescita, utile anche per il tuo bambino. Inoltre, riposare bene può aiutare a regolare l'appetito e l'umore nei giorni più impegnativi.



Crea una routine: orari regolari, poca luce blu la sera, niente pasti pesanti prima di dormire.



Se puoi, concediti un pisolino sul fianco sinistro anche di giorno (mezz'ora basta!).



NOVA

MENO STRESS, PIÙ SERENITÀ (ANCHE PER LUI/LEI)

In gravidanza il cervello è più sensibile agli stimoli: è normale sentirsi più emotive.

Ma lo stress cronico può aumentare il rischio di parto pretermine e basso peso alla nascita.

Studi lo collegano anche a una maggiore reattività allo stress nel bambino.

Tecniche efficaci per rilassarsi:

- **Respirazione profonda:** attiva il nervo vago, che calma il sistema nervoso.
- **Mindfulness:** riduce i livelli di cortisolo (ormone dello stress).
- **Musica rilassante:** anche il tuo bambino può percepirla come stimolo positivo!

Parla, condividi, chiedi aiuto.

Il benessere emotivo è parte della salute: puoi parlarne con l'ostetrica, il medico, il partner o un gruppo di mamme.

👉 Al consultorio è attivo anche un servizio psicologico gratuito a cui puoi rivolgerti per avere ascolto, sostegno o semplicemente uno spazio tutto tuo.



E l'intimità?

La gravidanza non esclude la sessualità, anzi. Se non ci sono controindicazioni mediche, fare l'amore è sicuro.

Ogni coppia trova il proprio ritmo: comunicare e rispettare i cambiamenti del corpo e del desiderio è fondamentale.



NOVA



MUOVERSI IN GRAVIDANZA: IL CORPO RINGRAZIA

Fare attività fisica in gravidanza è **sicuro e benefico**, salvo diversa indicazione del medico.

Muoversi ogni giorno, anche con dolcezza, aiuta a:

- prevenire **mal di schiena, ritenzione idrica e aumento eccessivo di peso**
- migliorare **l'umore, il sonno e la circolazione**
- preparare il **pavimento pelvico** al parto



Attività consigliate:

- Passeggiate quotidiane
- Nuoto o acquagym
- Yoga, pilates o ginnastica in gravidanza



Curiosità:

L'attività fisica regolare può ridurre il rischio di diabete gestazionale, parto cesareo e depressione post-partum.

TRE ESERCIZI SEMPLICI PER SENTIRSI MEGLIO:



Posizione della Ghirlanda

Accovacciati con i piedi più larghi delle anche, le punte verso l'esterno. Unisci i palmi davanti al petto e usa i gomiti per aprire delicatamente le ginocchia.

👉 Se serve, appoggia i talloni su una coperta arrotolata.

Benefici: migliora la flessibilità del bacino, prepara al parto, allevia la schiena.



Posizione del Bambino (con supporto)

Inginocchiati sul tappetino, ginocchia alla larghezza dei fianchi.

Piega il busto in avanti e appoggia la fronte su un cuscino.

Benefici: rilassa profondamente la schiena, favorisce la connessione col bambino.



Gatto-Mucca

In quadrupedia, inspira e inarca la schiena (Mucca), espira e curva dolcemente (Gatto).

Benefici: scioglie la colonna, riduce dolori lombari, dona fluidità.



NOVA



CONTROLLI E CONSULTORIO: ALLEATI PER LA TUA SALUTE E QUELLA DEL TUO BAMBINO

- In gravidanza è importante **seguire un calendario di controlli medici ed esami di laboratorio**: servono per monitorare la tua salute, prevenire complicanze e accompagnare la crescita del tuo bambino.
- Il **consultorio familiare** è un punto di riferimento gratuito e accogliente.

Qui puoi trovare:

- visite ostetriche e colloqui con l'ostetrica,
- corsi di accompagnamento alla nascita,
- supporto psicologico, anche per il post-partum.

Non aspettare di avere un problema per chiedere aiuto: il consultorio è il posto giusto per **fare domande, condividere dubbi, ricevere ascolto**.



Da sapere:

*Molti esami e visite in gravidanza sono gratuiti e coperti dal Servizio Sanitario Nazionale?
Basta seguire il percorso giusto con l'aiuto del tuo medico o del consultorio.*



NOVA

IL **POST-PARTUM**: IL TUO CORPO (E LA TUA VITA) CHE CAMBIANO

Il **puerperio** è il periodo che segue il parto, dura circa 6 settimane ma ogni corpo ha i suoi tempi.

In questa fase il tuo corpo si riorganizza, le emozioni si intensificano e la quotidianità si trasforma.

✓ **Cosa succede e cosa può aiutarti:**

- Le perdite vaginali, l'involutione dell'utero e la sudorazione notturna sono normali.
- Cura l'igiene con prodotti delicati, soprattutto se hai una cicatrice (episiotomia o cesareo).
- Se noti febbre, dolore intenso, odori forti o difficoltà a urinare o muoverti, **contatta il tuo medico o l'ostetrica**.
- Mangia in modo semplice, bevi molta acqua e **riposa appena puoi**, anche solo per brevi momenti durante la giornata.

🤝 **Non fare tutto da sola.**

- Il **partner e le persone vicine** possono essere fondamentali: chiedi aiuto per riposare, farti la doccia, preparare un pasto, o semplicemente per sentirti accudita.

❤️ **Anche l'intimità cambia**

Dopo il parto il desiderio può essere altalenante: è normale. Dolore, stanchezza e nuove priorità possono influire.

*Non avere fretta, **non sei "meno donna"**. Parlarne con il partner o con un professionista può aiutare a ritrovare un'intimità serena e tua.*

ALLATTAMENTO: UN INVESTIMENTO PER LA SALUTE



Allattare non è solo nutrire: è un gesto che ha **impatti concreti e duraturi** sulla salute del neonato e della madre.

- Il latte materno **si adatta ai bisogni del bambino**, giorno dopo giorno.
- Contiene anticorpi e sostanze bioattive che **proteggono da infezioni, allergie, obesità e diabete**.
- Favorisce un **migliore sviluppo neurologico e cognitivo**.
- Per la madre, **stimola l'ossitocina**, aiuta l'utero a tornare alla normalità e riduce il rischio di emorragie.
- A lungo termine, protegge la salute materna riducendo il rischio di tumore al seno e alle ovaie.
- Rafforza anche il **legame affettivo** e può contribuire a prevenire la depressione post-partum.



Curiosità scientifica:

Secondo The Lancet, allattare per almeno sei mesi è associato a un migliore sviluppo cognitivo e a benefici sulla salute pubblica nel lungo periodo.



NOVA

FAVORIRE L'ALLATTAMENTO: BUONE PRATICHE DA SAPERE

Skin to skin

♥ Il contatto pelle a pelle subito dopo la nascita stimola l'istinto del neonato ad attaccarsi al seno, favorisce la produzione di latte e rafforza il legame.

Bonding

♥ Tieni il tuo bambino vicino, accarezzalo, guardalo negli occhi, rispondi ai suoi segnali. Questo scambio affettivo aiuta anche l'allattamento.

Posizione e attacco corretti

♥ Una buona posizione evita dolore e ragadi. Il bambino deve avere la bocca ben aperta e coprire parte dell'areola, non solo il capezzolo.

Allattamento a richiesta

♥ Segui i ritmi del tuo bambino. Offrire il seno ogni volta che mostra fame (anche solo segnali precoci) aiuta a regolare naturalmente la produzione.



Curiosità scientifica:

*Il neonato, grazie all'olfatto sviluppato già alla nascita, **riconosce l'odore del latte della propria mamma** e lo preferisce a qualsiasi altro.*



NOVA

SE L'ALLATTAMENTO È DIFFICILE (O NON PARTE)

Non sempre va tutto liscio, e non è colpa tua.

- Dolore, difficoltà nell'attacco, produzione che tarda a partire... sono situazioni **comuni e gestibili** con il giusto aiuto.
- Se il tuo percorso non è quello che avevi immaginato, **parlane con un'ostetrica o una consulente**: al consultorio puoi trovare ascolto e competenze.
- E se, nonostante tutto, **l'allattamento non si avvia** o si interrompe, **il valore del tuo legame con il tuo bambino resta intatto.**



Le formule per lattanti oggi sono sicure e regolamentate. Se le usi, fallo con amore, attenzione e senza colpe.



Ricorda:

Nutrirlo non è solo una questione di latte. È anche sguardo, voce, contatto, presenza.



NOVA

EMOZIONI NEL POST-PARTUM: PARLARNE FA BENE

Dopo il parto è normale sentirsi travolte da emozioni nuove e contrastanti: gioia, stanchezza, pianto improvviso, irritabilità.

Questo stato, chiamato **"baby blues"** , tocca la maggior parte delle neomamme e di solito passa entro pochi giorni.



Ma se qualcosa ti pesa troppo, parlane.

- Non c'è un modo giusto per sentirsi: ogni mamma ha il suo percorso.
- Se la tristezza, l'ansia o il senso di fatica diventano troppo ingombranti, non aspettare: il primo passo è chiedere ascolto.



Al consultorio di Orvieto trovi uno spazio sicuro, con supporto psicologico gratuito e **incontri post-partum** pensati proprio per accompagnarti in questo periodo.



Curiosità:

Durante il post-partum il cervello materno si riorganizza per essere ancora più sensibile ai bisogni del neonato. Anche per questo le emozioni sono così intense: sei cambiata, ma non sei sola.

PER SAPERNE DI PIÙ, PER NON SENTIRTI SOLA

Questa campagna informativa è un piccolo contributo per aiutare le donne a **prendersi cura di sé e del proprio bambino** nelle fasi più delicate della vita.

Se hai domande, dubbi o desideri supporto, **non aspettare: ci sono professionisti e spazi pronti ad ascoltarti.**

Consultorio familiare di Orvieto

- Visite e colloqui ostetrici
- Corsi parto e postparto
- Sostegno psicologico
- Servizio di accompagnamento all'allattamento

Per info e appuntamenti: tutti i giorni dalle 8:30 alle 13:30

lunedì, mercoledì e giovedì anche dalle 14.30 alle 17

Via Angelo Costanzi 47

Tel. 0763/307995 - 0763/307991

S.E.R.T. – Servizio per le Dipendenze (USL Umbria 2)

- Supporto gratuito e riservato per chi ha difficoltà a smettere di fumare o con l'alcol

Per contatti:

Via C. Cerretti 11, Orvieto - Tel. 0763/341525

Associazione Piccoli Passi

- Peer counseling per l'allattamento al seno
- Gruppi genitori e sostegno tra mamme

Per contatti:

Elisa Custodi - tel. +39 3481521870