



Diventare

GENITORI

Un vademecum
per la gravidanza,
il parto e
l'allattamento

STIFTUNG
FONDAZIONE



bewusst aktiv gesund • consapevoli attivi sani

Care lettrici e cari lettori!

Per una coppia, aspettare un bambino significa attraversare un periodo molto particolare, ma anche ricco di soddisfazioni. Diventare genitori, infatti, crea un senso di attesa e di speranza, ma è inevitabile che in questa fase così delicata ci si pongano dei quesiti o si sia colti da dubbi e timori.

L'Azienda sanitaria dell'Alto Adige garantisce a voi e al vostro nascituro una serie di servizi e strutture pensate proprio per darvi tutto il sostegno e l'assistenza medica di cui avete bisogno.

Ma la gravidanza e il parto sono molto di più di un mero fenomeno fisico: sono una fase cruciale della vostra vita, ed è con questa consapevolezza che vogliamo esservi vicini.

Nella primavera del 2008, il Comprensorio sanitario di Bressanone e la Fondazione Vital hanno avviato il progetto "Mangiare sano per vivere sani – per due", un'iniziativa volta a promuovere un'alimentazione sana per i futuri genitori e i loro figli. Il progetto ha visto il coinvolgimento attivo dei reparti pediatria, ginecologia ed ostetricia, della cucina, del servizio dietetico dell'Ospedale di Bressanone e del consultorio del Servizio di medicina preventiva del Distretto sanitario. Il progetto ha prodotto tra l'altro la pubblicazione del vademecum "Diventare genitori".

In quest'opuscolo troverete diversi spunti e suggerimenti preziosi per affrontare con più sicurezza e serenità la grande e meravigliosa avventura di diventare genitori. Godetevi in pieno i prossimi mesi, quindi, e create voi stessi le premesse affinché il vostro bambino possa crescere sano e felice.

Dr. Richard Theiner
Assessore provinciale alla
famiglia, sanità e servizi sociali



Dr. Andreas Fabi
Direttore generale dell'
Azienda Sanitaria dell'Alto Adige



Dr. Florian Zerzer
Presidente delle Fondazioni Vital





Indice:

> Indice	pagina 3
- Indice	3
> I - Diventare genitori	pagina 4
a. Le visite di controllo previste	5
b. Altri esami possibili	7
c. Avvertenze per la gestante	8
d. I corsi di preparazione al parto per lei e per lui	9
e. Corso di cucina "mangiare sano per vivere sani"	10
> II - Tutto sta per cambiare	pagina 11
a. I primi tre mesi, un mare di sensazioni nuove	12
b. Dal quarto al sesto mese: la pancia cresce	13
c. Gli ultimi tre mesi: l'importante è la calma	13
> III - Come nutrirsi	pagina 14
a. Fate attenzione alla qualità	14
b. Di che cosa hai più bisogno in gravidanza?	15
c. Quanto puoi aumentare di peso?	18
d. Le "voglie" della gravidanza	19
> IV - Il tuo benessere	pagina 20
a. Come alleviare i disturbi della gravidanza	21
b. Attiva e dinamica anche col "pancione"	22
c. La sessualità in gravidanza	22
d. Viaggiare in gravidanza	24
> V - Il bebè in arrivo	pagina 25
a. Il momento giusto	26
b. Affrontare il parto in tutta sicurezza	26
c. Come agevolare il parto	28
d. Eccolo, finalmente!	29
> VI - L'allattamento	pagina 30
a. I vantaggi per il bambino	30
b. I vantaggi per la madre	31
c. Come potrebbe riuscire l'allattamento	33
d. Se non puoi allattare	33
> VII - Finalmente a casa ...	pagina 34
a. Riprendere con calma	34
b. I dolori post parto: un buon segno	34
c. Come nutrirti quando allatti	35
d. Non dimenticare di bere!	35
> VIII - I primi mesi	pagina 36
a. Come tonificare il pavimento pelvico	38
b. Come riacquistare il peso forma	39
c. I controlli dopo il parto	40
d. I primi esami del neonato	40
e. Suggerimenti per le prime settimane in tre	41
> IX. Indirizzi	pagina 42
- Colofone	47

Diventare

GENITO





L'obiettivo di tutti noi è di garantire alla madre e al bambino la massima assistenza e sicurezza possibile durante la gravidanza, il parto, il puerperio e l'allattamento. Aiutateci dunque ad esservi di aiuto, recandovi regolarmente a tutte le visite di controllo previste. È importante riuscire a darvi un sostegno efficace e mirato nella vostra esperienza di futuri genitori. Se parteciperete entrambi al corso di preparazione al parto, apprenderete molte cose utili per voi e il vostro bambino, sul vostro organismo e su uno stile di vita sano.



Le visite di controllo previste

Prima visita in gravidanza

Se possibile, va svolta da 2 a 3 settimane dopo il mancato arrivo delle mestruazioni. Comprende un colloquio per uno scambio d'informazioni, il controllo del peso e della pressione sanguigna, la visita ginecologica e l'ecografia.

Primo esame di laboratorio

Si esegue all'inizio della gravidanza e prevede la verifica dei valori ematici, gruppo sanguigno, glicemia, urine, HIV (contagio AIDS, col consenso della gestante), toxoplasmosi e rosolia (non a digiuno; attenzione: consultate il vostro medico sugli esiti, soprattutto per la toxoplasmosi).

Primo esame ecografico preventivo

Va effettuato tra l'11^a e la 14^a settimana di gestazione.

Prima visita osterica

Si svolge tra la 16^a e la 18^a settimana, e comprende un colloquio sull'alimentazione e sul benessere della gestante, o su altri quesiti che stanno a cuore ai genitori, la visita della gestante e del feto.

Secondo esame ecografico preventivo

Eseguito tra la 20^a e la 21^a settimana, permette di valutare lo sviluppo degli organi del feto.

Ulteriori visite fino alla 30^a settimana

Si svolgono ad intervalli di 4 – 6 settimane e comprendono il controllo del peso e della pressione sanguigna, la visita ginecologica e il controllo del battito cardiaco fetale.

Terzo esame ecografico di laboratorio

Va eseguito fra la 30^a e la 34^a settimana per valutare la crescita intrauterina.



Secondo esame di laboratorio

Si ripete il controllo dei valori ematici, dell'urina, dell'epatite e della toxoplasmosi (non a digiuno, è bene consultare il medico sugli esiti, soprattutto per decidere se occorre un'integrazione di ferro).

Visita da eseguire fino alla 40^a settimana

Vanno svolte ad intervalli di 2 – 3 settimane, e comprendono un tampone vaginale intorno alla 36^a settimana.

Seconda visita ostetrica tra la 37^a e la 39^a settimana

L'ostetrica informa i genitori sul ricovero ospedaliero: quando andare all'ospedale e che cosa portarsi appresso, come è organizzato il reparto maternità, quali operazioni si svolgono durante il parto e come viene assistita la partoriente in caso di complicanze.

Quarto esame ecografico preventivo

Si esegue al termine previsto della gravidanza e serve per valutare la posizione del nascituro, la quantità di liquido amniotico e la maturazione della placenta. Contemporaneamente si effettua la cardiocotografia per controllare il ritmo cardiaco del feto.

Se si è in ritardo sul termine

Ad intervalli di 3 – 5 giorni si controllano il battito cardiaco del nascituro e le contrazioni della gestante.

Dopo due settimane di ritardo sul termine

Di regola, in questi casi la gestante viene ricoverata in ospedale in osservazione, ed eventualmente sottoposta all'induzione del parto.

Terza visita ostetrica 4 settimane dopo il parto

Questa visita serve a verificare come procede l'allattamento. Si esegue un esame dello stato uterino, si discute sulla contraccezione durante l'allattamento e si possono ottenere informazioni sulla prevenzione o sui corsi consigliati, per esempio la ginnastica per la tonificazione del pavimento pelvico.





Altri esami possibili

Se i genitori lo desiderano, oltre al programma di visite di routine gli ospedali danno la possibilità di eseguire i seguenti esami:

- Misurazione della traslucenza nucale in concomitanza col primo esame ecografico
- Esecuzione del bi-test (sul sangue materno) in aggiunta alla misurazione della traslucenza nucale

In questi momenti delicati, i medici e le ostetriche sono al vostro fianco e pronti a darvi ogni indicazione necessaria. Per eseguire i prelievi di sangue, la gestante può recarsi all'ospedale o al distretto sanitario.





Avvertenze per la gestante

Durante la gravidanza, l'assunzione di qualunque farmaco va sempre concordata col proprio medico. Se però stai già facendo uso di farmaci, non sospenderli di tua iniziativa, ma parla col tuo medico.

Ogni eventuale patologia contratta in gravidanza va curata con la massima attenzione. Per ogni evenienza, quindi, rivolgiti senza indugio al tuo medico di base, al tuo ginecologo di fiducia o all'ambulatorio ginecologico.

Non esitare a consultare il tuo medico anche in presenza di febbre (oltre i 37,5 gradi) o di mal di testa prolungato o permanente.

In gravidanza, poi, anche eventuali perdite di sangue dalla vagina non vanno sottovalutate, quindi fatti visitare dal medico. Se le perdite sono leggere e sei ancora ai primi mesi di gestazione, puoi recarti all'ambulatorio ginecologico nell'orario d'apertura normale, ma se si tratta di emorragie copiose o di perdite di sangue in gravidanza avanzata, non esitare a recarti a qualunque orario al pronto soccorso dell'ospedale.



I corsi di preparazione al parto per lei e per lui

Ci farebbe molto piacere se partecipaste ai nostri corsi di preparazione al parto, e sono espressamente invitati anche i padri, poiché proprio in questo periodo delicato possono fornire un aiuto prezioso alle loro compagne.

I contenuti del corso: La gravidanza – Che sensazioni prova il nascituro nel grembo materno? – Il parto e il puerperio – Visita della sala parto – L'allattamento e l'alimentazione del neonato nel primo anno di vita – Il corredo del bambino e la cura pratica del lattante – Convivere col neonato – Esercizi di rilassamento, respirazione e percezione corporea.

Per avere informazioni sui corsi di preparazione al parto rivolgetevi all'ambulatorio ginecologico, alla vostra ostetrica o al distretto sanitario.



Fuggare timori

Sono molti i quesiti che impensieriscono i genitori in questo periodo d'attesa. Il corso di preparazione al parto, pensato per entrambi i genitori, vi dà l'opportunità di chiarire i dubbi e di avere più fiducia nelle vostre capacità.



Mangiare sano e vivere sani – per due

Ciò che una donna mangia e beve in gravidanza incide non solo sul suo benessere, ma condiziona in misura rilevante anche la salute e le abitudini alimentari del nascituro. Ecco perché una dieta equilibrata è la scelta migliore per garantire un apporto sufficiente di tutti i nutrienti necessari, senza bisogno di spendere denaro prezioso per gli integratori alimentari.

Con le tue scelte alimentari prima e durante la gravidanza, puoi fare molto per garantire al tuo bambino un'infanzia sana e ottimale. Con una dieta equilibrata e varia, infatti, puoi favorire lo sviluppo fisico e mentale del tuo bambino fin da quando è nel tuo grembo, gettando le basi per una vita sana nella sua età adulta.

L'alimentazione seguita durante i mesi della gravidanza e dell'allattamento ha effetti duraturi non solo sulla salute del bambino, ma anche sui suoi comportamenti alimentari futuri. Fin da quando si sviluppa nel grembo materno, infatti, il nascituro acquisisce delle predilezioni per determinati gusti. Le preferenze organolettiche, quindi, si sviluppano molto precocemente, condizionando le scelte alimentari future. Ma anche negli anni della tarda infanzia e dell'adolescenza, l'esempio dei genitori incide molto su come i figli mangeranno e berranno da adulti.

Tutto sta per cambiare



Come cambia il tuo corpo

I primi tre mesi: un mare di sensazioni nuove

Il seno comincia a tendersi, ti senti spesso stanca, e magari ti colgono nausea e giramenti di testa. Sono questi, del resto, i segnali che il più delle volte annunciano una gravidanza, poiché sono la conseguenza di profondi cambiamenti ormonali.





Ma non temere, di solito questi disturbi iniziali scompaiono entro la 12ª settimana. Per alleviarli, comunque, prova di mangiare più porzioni piccole distribuite nell'arco della giornata cercando di bere abbondantemente liquidi tra un pasto e l'altro.

Dal quarto al sesto mese: la pancia cresce

Una volta giunta al secondo trimestre, la pancia cresce più rapidamente e il tuo bambino si comincia a vedere bene all'ecografia. Ma il battito del suo cuore minuscolo si può rilevare già a partire dall'8ª o 9ª settimana.

Già verso la fine del quarto mese, e al più tardi durante il quinto, cominci a sentire i primi movimenti del feto. Tra il quinto e il sesto mese, il nascituro inizia a percepire le vibrazioni, la pressione e gli sbalzi termici. Ecco perché, quando il feto scalcia con troppo impeto, di solito si riesce a calmarlo rilassandosi.

Gli ultimi tre mesi: L'importante è la calma

Il terzo trimestre è il periodo in cui devi soprattutto resistere e pazientare. Mano a mano che il tuo bambino si fa spazio, senti che ti manca l'aria e ti stanchi anche ai minimi sforzi. È il momento di fare passeggiate tranquille, mangiare porzioni ridotte ed evitare i cibi grassi, tutte cose che ti aiuteranno anche a ridurre l'acidità di stomaco.

Il seno si sta preparando all'allattamento e aumenta di grandezza. Se dovesse uscire qualche goccia di latte prima del parto, non c'è motivo di preoccuparsi, e tanto meno di rinunciare ad allattare perché magari hai dei capezzoli piatti o incavati. Fatti consigliare dal nostro personale specialistico.

Quando inizierà il travaglio te ne accorgerai sicuramente, e di solito c'è tutto il tempo per recarsi con calma all'ospedale. Non farti prendere dall'angoscia, ma gioisci insieme al tuo compagno: fra non molto potrete stringere il vostro bambino fra le braccia.

Come nutrirsi



Fate attenzione alla qualità

Si sente dire spesso che una donna gravida dovrebbe “mangiare per due”, ma ciò non significa raddoppiare le porzioni. Molto più che la quantità, infatti, in questo periodo è essenziale la qualità dell'alimentazione. Più la dieta è varia, infatti, tanto maggiore è la certezza che né alla mamma né al bambino mancheranno tutte le sostanze nutritive di cui hanno bisogno. Anzi, cogliete entrambi l'occasione di questo periodo per cambiare in meglio le vostre abitudini alimentari: avrete dei benefici sicuri per la salute vostra e del vostro bambino.



Di che cosa hai più bisogno in gravidanza?

>> Le proteine

Quando inizia la gravidanza, aumenta il fabbisogno di proteine, che puoi trovare in molti alimenti: carne, pesce, formaggi, latte, yogurt, ricotta, latticello e legumi.

Consiglio: cerca di alternare carni bianche con latticini.

>> Il calcio

È molto importante assumere calcio in gravidanza per proteggere la salute delle ossa e dei denti, sia della madre che del nascituro. Gli alimenti più ricchi di calcio sono latte e latticini, ma anche broccoli, radici nere, cavoli, finocchio, porro, noci, sesamo e le acque minerali ricche di calcio (più di 150 mg/l).

>> Vitamine e sali minerali

Durante la gravidanza aumenta anche il fabbisogno di vitamine e sali minerali. Ciò significa che hai bisogno di alimenti molto nutrienti, ma non troppo energetici, sicché è importante consumare regolarmente verdura, frutta e latticini.

Consiglio: Un apporto sufficiente di magnesio aiuta a prevenire le contrazioni anticipate, i crampi notturni ai polpacci e la stitichezza. Le fonti più ricche di magnesio sono i prodotti integrali, i legumi, le noci, i semi, la verdura e le banane.

Consiglio: Le vitamine D e K sono indispensabili per il metabolismo osseo. Con 30 minuti giornalieri di esercizio fisico all'aria aperta il tuo organismo produce una quantità sufficiente di vitamina D. La vitamina K, invece, la trovi nelle verdure di colore verde scuro, soprattutto cavolacee e prezzemolo.





>> L'acido folico

L'acido folico è una vitamina molto importante fra quelle da assumere in gravidanza, poiché è essenziale per un sano sviluppo fisico e mentale del nascituro.

Ecco gli alimenti più ricchi di acido folico:

- spinaci, insalata, cavolacee bianche, broccoli, pomodori, cetrioli
- frutti di bosco, banane, arance
- yogurt
- prodotti integrali

>> Il ferro

Dovendo produrre più sangue per te e per il nascituro, in gravidanza hai bisogno di un maggiore apporto di ferro. Un alimento da cui il nostro organismo assorbe bene il ferro è la carne, e i cibi ricchi di vitamina C ne migliorano l'assorbimento. Ecco perché non dovrebbe mai mancare da un pasto l'insalata fresca, la frutta fresca o un succo di frutta. Il caffè e il tè nero, invece, riducono l'assorbimento di ferro, sicché è meglio non berli durante i pasti. Inoltre, è meglio non accompagnare un pasto di carne con latticini ricchi di calcio, poiché anche questa sostanza riduce l'assorbimento del ferro. Le fonti vegetali più ricche di ferro sono i prodotti a base di farine integrali, legumi, sesamo, pistacchio, miglio, semi di girasole, avena, finocchio, broccoli, rapa rossa e cavolfiore.

Se soffri sotto mancanza di ferro, è consigliabile aggiungere al ferro assunto con gli alimenti degli integratori a base di ferro, che può prescriverti il tuo medico di base.

>> Il iodio

Anche il fabbisogno di iodio aumenta in gravidanza. Quindi è importante fare uso di sale iodurato, sia per fornire lo iodio necessario alla tiroide, sia per favorire lo sviluppo mentale e fisico del nascituro. Per saperne di più sull'alimentazione in gravidanza, puoi rivolgerti al servizio di dietetica e nutrizione clinica dell'Ospedale o al distretto sanitario.



Quanto puoi aumentare di peso

Nelle prime settimane di gestazione aumenterai poco di peso, ma col progredire della gravidanza il tuo peso salirà più velocemente. Se hai un peso normale, dovresti aumentare di 10 – 12 kg. Ogni aumento che eccede questa quantità non è dovuto alla gravidanza, ma probabilmente a un'alimentazione troppo energetica. Durante la gravidanza, infatti, il fabbisogno energetico aumenta solo di poco rispetto al normale: a partire dal 4° mese ti servono circa 200 chilocalorie in più al giorno, ma corrispondono a un panino imbottito o due mele.

Un consiglio: quando la pancia si fa più grossa, il più delle volte si riduce anche l'attività fisica, quindi il tuo organismo ha meno bisogno d'energia.



Le “voglie” della gravidanza

>> Hai voglia di cetrioli sott'aceto? O di senape?

È del tutto normale avere queste “voglie” quando si è gravide, poiché derivano dai tuoi cambiamenti ormonali. Devi solo cercare di non esagerare nel soddisfarle, soprattutto evitando di ingerire troppi cibi grassi o ricchi di zuccheri.

>> Come resistere agli attacchi di fame:

Concediti da 5 a 6 pasti distribuiti regolarmente nell'arco della giornata, per esempio ogni 3 ore.

Scegli cibi che diano un senso di sazietà, come il riso, il pane integrale o i legumi.

Se ti viene fame, non mangiare subito dei dolci, ma prova con una fetta di pane integrale con un po' di miele o marmellata, oppure un po' di frutta fresca o essiccata.

>> Che cosa piace al bambino che hai in grembo?

- Cibi equilibrati, freschi e nutrienti
- Tè leggeri a base di erbe, molta acqua ricca di calcio, succhi naturali diluiti
- Attività sportiva moderata o esercizio fisico leggero all'aria aperta
- La gioia, il divertimento e un ritmo di vita regolare
- Momenti tranquilli in cui potersi rilassare e ritrovare il proprio equilibrio

>> Che cosa non gli gli piace?

- Una tua dieta eccessiva o poco varia
- Il tuo stress e le tue emozioni negative
- Il caffè non decaffeinato o il tè ricco di teina
- La nicotina e l'alcol
- L'abuso di farmaci
- La dipendenza da altre sostanze



Fumare nuoce al tuo bambino

I figli delle madri che fumano in gravidanza nascono con un peso inferiore e in uno stato di malnutrizione. È un motivo in più per smettere di fumare.

Il tuo benessere



Concediti qualcosa di buono!

Durante la gravidanza, per sentirti veramente bene è importante concederti regolarmente del tempo per rilassarti e delle pause benefiche. Ogni volta che puoi, quindi, trastullati con un bel bagno caldo, dei prodotti cosmetici delicati, molto sonno e un abbigliamento comodo in cui sentirti a tuo agio.





Cap. IV

Come alleviare i disturbi della gravidanza

>> La nausea e il vomito

Fra i disturbi più fastidiosi che compaiono fin dalle prime settimane di gravidanza, la nausea e il vomito sono i più frequenti. Per vincere la nausea del mattino, prova a mangiare una fetta di pane secco o una fetta biscottata, bevendo tè a piccoli sorsi. Un altro consiglio utile è di fare piccoli pasti a distanza di due o tre ore, ma evita cibi troppo speziati o grassi, ricordando di bere a sufficienza fra un pasto e l'altro.

>> L'acidità di stomaco

Quasi sempre, l'acidità di stomaco compare dopo aver mangiato cibi grassi o molto speziati, ma a volte anche dopo aver ingerito caffè o troppi dolci. Anche qui aiuta molto assumere piccoli pasti distribuiti nell'arco della giornata, mangiando lentamente e masticando bene. Per neutralizzare l'acidità in eccesso prova a mangiare fiocchi d'avena o a bere un bicchiere di latte. Evita invece tutti i cibi che gonfiano e le bevande gassate.

>> La stitichezza

In gravidanza, tutto il processo digestivo all'interno dell'intestino è più lento del normale, e non di rado questo rallentamento provoca stitichezza, spesso accompagnata da emorroidi. Cerca di prevenire questi disturbi con l'alimentazione, ossia bevendo di più e scegliendo cibi integrali, accompagnati da verdura, insalata, legumi e frutta. Inoltre, non dimenticare di fare attività fisica, che favorisce molto la digestione.

>> La ritenzione idrica

Sono piuttosto numerose le donne che in gravidanza lamentano caviglie e piedi gonfi, e la causa di questo disturbo è la ritenzione di acqua nei tessuti. Ma quasi sempre il gonfiore scompare rapidamente facendo un pediluvio rinfrescante e tenendo le gambe sollevate. Se invece il gonfiore persiste, è meglio consultare il medico.



Attiva e dinamica anche col "pancione"

La gravidanza non è assolutamente un motivo per rinunciare all'attività fisica, anzi, molti disturbi tipici della gestazione si possono "curare" in modo morbido e naturale con l'esercizio fisico mirato. Senza contare che essere fisicamente in forma è di grande aiuto per affrontare il parto.

L'esercizio fisico e l'attività sportiva moderata prevengono disturbi tipici della gravidanza come il mal di schiena, le tensioni muscolari, le trombosi o la ritenzione idrica, e inoltre favoriscono una digestione più regolare. Infine, fare attività fisica all'aria aperta aiuta a compensare gli sbalzi d'umore.

In questo periodo, gli sport ideali sono quelli di resistenza che non sollecitano troppo le articolazioni, come la bicicletta (non da montagna), l'escursionismo, la camminata nordica, il nuoto o la ginnastica acquatica. È meglio invece evitare gli sport che richiedono movimenti bruschi, come il tennis, o quelli più rischiosi come l'arrampicata, l'equitazione o lo sci da discesa.

>> La sauna si può fare

Ma non dimenticare che in gravidanza è più facile che insorgano stati di ipertermia o ci si senta mancare. Quindi è meglio fare sedute di sauna più brevi e non troppo calde.

>> La sessualità in gravidanza

In ogni coppia, anche quando non si aspetta un bambino, avere una vita sessuale appagante è un aspetto importante, ma delicato. La gravidanza non la rende più facile, ma sicuramente non la complica più di tanto.

In ogni caso, proprio in questo periodo è importante che tra i partner ci sia la massima franchezza e apertura. Dal punto di vista medico, per una donna in gravidanza non esistono controindicazioni ai rapporti sessuali. Se però la donna ha già avuto aborti spontanei o delle perdite di sangue nelle prime settimane di gestazione, è meglio che abbia rapporti sessuali non troppo movimentati. La stessa cautela è consigliata alle donne con rischio di parto prematuro.





>> Viaggiare in gravidanza

Molte coppie, prima dell'arrivo del primo figlio vorrebbero fare un ultimo viaggio "in due", ed è più che comprensibile. Ma non va dimenticato che in gravidanza possono insorgere, anche da un giorno all'altro, delle complicazioni impreviste, senza contare che gli sforzi eccessivi non fanno bene né alla gestante, né al bambino che porta in grembo. Inoltre, in molti paesi il livello dell'assistenza medica e le condizioni igieniche non sono certo ideali.

Perché quindi, una volta tanto, non scegliere una meta più vicina per una vacanza? In Alto Adige non mancano certo i luoghi belli e accoglienti in cui rilassarsi, e scegliere una località in provincia dà a entrambi la certezza di poter essere assistiti in qualsiasi momento in caso

Il bebè in arrivo

Cap. **V**





Il momento giusto

Finché la gestante si sente bene nel proprio ambiente domestico, non occorre che si rechi in ospedale per un controllo.

Pertanto, se non si rompono le acque, non ci sono perdite di sangue e non si ha una gravidanza a rischio, ecco una regola semplice per decidere quando è il momento giusto per recarsi in ospedale a partorire:

Se è il tuo primo parto:

- dopo 1 ora di contrazioni regolari ogni 5 – 10 minuti con una durata di circa 30 secondi.

Se non è il tuo primo parto:

- dopo ½ ora di contrazioni regolari ogni 5 – 10 minuti con una durata di circa 30 secondi.

Attenzione:

Se ti rompono le acque con o senza contrazioni è meglio recarti subito all'ospedale.

Affrontare il parto in sicurezza

All'arrivo nel reparto di ostetricia, si esegue una visita della gestante, misurando le contrazioni e monitorando il battito cardiaco fetale. A volte l'ostetrica suggerisce alla gestante di muoversi un po', per predisporre meglio il corpo all'espulsione del feto. In questo caso, puoi uscire dalla sala parto e fare due passi, magari insieme al tuo compagno che, in queste ore, può esserti di grande aiuto. Del resto, anche per i padri la nascita di un figlio è un momento importante ed emotivamente coinvolgente della propria vita. Quindi non perdetevi l'occasione di condividere questi attimi importanti, preparandovi insieme ad accogliere il vostro bambino nel momento in cui verrà alla luce.





Come agevolare il parto

Partorire è un atto assolutamente naturale, ma comporta uno sforzo fisico intenso e può essere più o meno doloroso. In questi momenti, quindi, ti torneranno molto utili le tecniche di rilassamento e respirazione apprese durante il corso di preparazione al parto.

L'effetto rilassante dell'acqua

Il nostro reparto è dotato di una vasca apposita in cui è possibile fare un bagno rilassante. Se poi non ci sono complicanze, potrai decidere tu stessa se eseguire in acqua anche il parto.

Come alleviare il dolore

L'ostetrica e il medico possono aiutarti ad alleviare il dolore del parto con sostanze naturali e omeopatiche. Se poi il dolore diventasse insopportabile, puoi richiedere un'anestesia spinale.

A proposito: potete stare tranquilli, durante tutto il parto anche il vostro bambino è monitorato costantemente dal personale medico.



Eccolo, finalmente!

Dopo mesi di attesa e di preparazione, e dopo varie ore di travaglio, finalmente il bambino è nato, dandovi un senso di sollievo, di gioia e di stupore per questo incredibile miracolo che è la vita.

Il legame che si crea dopo la nascita tra i genitori e il neonato è il primo passo, decisivo, della presenza amorevole con cui la mamma e il papà guideranno il proprio figlio fino all'età adulta.

È arrivato!



L'allattamento



Allattare tuo figlio: una scelta giusta

L'allattamento al seno presenta diversi vantaggi. E non scoraggiarti se non funzionasse al primo tentativo: le ostetriche, il personale infermieristico e le assistenti sanitarie del distretto hanno molti consigli da darti per allattare nel modo giusto.

I vantaggi per il bambino

Il latte materno contiene tutte le sostanze nutritive di cui il neonato ha bisogno per crescere sano.

- è ben tollerato dal bambino e facilmente digeribile
- contiene anticorpi preziosi che proteggono il neonato dalle infezioni
- ha sempre la temperatura giusta
- è pulito e sterile
- è disponibile in qualsiasi momento e non costa nulla.



VI

Cap.



I vantaggi per la madre

- l'utero torna più rapidamente alle dimensioni normali
- il peso della madre si normalizza più velocemente, ovviamente se si nutre in modo equilibrato
- si riduce il rischio di contrarre il cancro del seno e delle ovaie.

L'allattamento è una novità sia per te, sia per il tuo bambino, e come tutte le cose nuove anche questa va imparata. Per riuscire ad allattare bene occorrono soprattutto pazienza, tempo, calma e fiducia in te stessa. Convinciti, quindi, che anche tu ce la puoi fare benissimo.





Come potrebbe riuscire l'allattamento

Se possibile, tieniti il tuo bambino vicino dopo il parto. Il neonato sano, infatti, va messo subito a contatto con la pelle della madre, ed entro le prime ore di vita deve avere la possibilità di succhiare dal seno. Lo stimolo di suzione - che il bambino sente fin dalla prima volta che lo si attacca al seno - favorisce la produzione latte della madre e quindi la buona riuscita dell'allattamento. Sentire subito questo primo contatto così intimo è una sensazione molto appagante, tanto per te quanto per il neonato, ma cerca di coinvolgere anche il tuo compagno in queste sensazioni. Per aiutarti in questo, ti offriamo la possibilità del rooming in, ossia di tenere costantemente accanto a te il tuo bambino. Ma ciò non toglie che in qualsiasi momento puoi chiedere aiuto al nostro personale sanitario, sempre presente in reparto.

Se non puoi allattare

Ci possono essere vari motivi che ti impediscono di allattare. In questo caso, il tuo bambino dovrà fare a meno del tuo latte, ma ovviamente non del tuo amore e del tuo attaccamento. Concediti quindi tutto il tempo possibile per prendere in braccio il tuo bambino quando gli dai il biberon, donandogli il calore del tuo sguardo e facendogli sentire il contatto con la tua pelle. Parla col pediatra per farti consigliare il latte più idoneo.



Non esagerare con le visite

In questa fase, avere tempo e tranquillità per te e il tuo bambino è importante, per conoscervi e imparare a stare bene insieme. Cerca quindi di organizzare in anticipo le visite di amici e parenti in ospedale, e ricorda che ci sono degli orari di visita che vorremmo fossero rispettati.



Finalmente a casa



Precedenza alla mamma e al bambino

Una volta tornati a casa, i lavori domestici possono aspettare. Ora la priorità è il benessere tuo, del tuo bambino e del tuo compagno. Quando il bambino dorme, approfittane per riposare. Tutto il resto può aspettare, o magari può occuparsene un familiare disposto a darvi una mano in questo periodo.

Riprendere con calma

I primi sei mesi dopo il parto servono a riprendersi e a ritrovare vigore, quindi è importante evitare gli sforzi e lo stress. Evita quindi di trasportare borse della spesa troppo pesanti, e ricordati che questa è anche la fase in cui il pavimento pelvico si rigenera e l'utero torna alle dimensioni normali, un processo fisiologico che può durare da sei a otto settimane.

I dolori post parto: un buon segno

I dolori post parto sono un segno rassicurante, perché dimostrano che l'utero si sta ritirando correttamente. E visto che in questa fase sei ancora nel puerperio e ricoverata in ospedale, hai il vantaggio di poter chiedere consiglio in qualsiasi momento al personale infermieristico qualora il dolore dovesse diventare eccessivo.



Come nutrirti quando allatti

Già durante la gravidanza, il tuo organismo ha bisogno di più energia e di alcune sostanze nutritive in misura maggiore. Dopo il parto, se allatti il tuo fabbisogno energetico aumenta ulteriormente.

Hai anche bisogno di più proteine, e soprattutto di una maggiore quantità di vitamine e sali minerali. Scegli quindi con attenzione i cibi da portare in tavola, privilegiando quelli ricchi di vitamine e sali minerali. Se la tua dieta è varia ed equilibrata, di solito è più che sufficiente per coprire le tue esigenze nutrizionali, senza bisogno di fare uso di integratori.

Non dimenticare di bere!

Per far scorrere il latte nelle ghiandole mammarie, è importante che tu beva ogni giorno almeno un litro di liquidi in più del normale, per esempio preparandoti per ogni poppata una bevanda da sorseggiare, che può essere acqua minerale non gassata, tè di erbe o di frutta non zuccherato, o succo di frutta molto diluito senza aggiunta di zucchero. Anche la frutta e la verdura contengono molta acqua, oltre a garantirti un sano apporto di vitamine, sali minerali e fibre.

Dopo il parto





Tornare alla normalità

È un classico: ti stai ancora riprendendo dagli strapazzi fisici del parto, e già il tuo umore comincia a fare le bizze.

- Se hai bisogno d'aiuto, non esitare parlarne coi nostri operatori in ospedale, oppure confidati con le assistenti sanitarie presso un consultorio del Servizio di medicina preventiva: sono a tua disposizione per rispondere ad ogni tuo quesito.
- Non rinchiuderti in te stessa, ma confidarti con altre mamme.
- Esci spesso a passeggio col tuo bambino: vi fa bene fisicamente e ti aiuta ad essere più serena.
- Coccola il tuo corpo e concediti qualche sfizio.
- Confida al tuo compagno il tuo stato d'animo e i pensieri che ti affliggono.



Le lacrime di puerpera ...

Dopo aver partorito, molte donne tendono a prendersela troppo per ciò che accade loro intorno e scoppiano facilmente in lacrime. Ma è una reazione del tutto normale e può essere dovuta ai cambiamenti ormonali legati al parto. Quindi non impressionarti dei tuoi sbalzi d'umore, poiché ci vuole un po' di tempo prima che tutto torni alla normalità.



Come tonificare il pavimento pelvico

Per favorire il ritorno dell'utero alle sue normali dimensioni e per stabilizzare il pavimento pelvico, è utile eseguire alcuni semplici esercizi, iniziando dalla sesta settimana dopo il parto. Il pavimento pelvico, infatti, è collegato a molte fasce muscolari, e tenerlo allenato giova alla schiena e aiuta a rassodare i glutei, le gambe e il ventre.

Informati in ospedale, dalla tua ostetrica, o al distretto sanitario sui corsi che consigliamo per apprendere questi esercizi.



Riacquistare il peso forma

Per ritornare al peso che avevi prima della gravidanza, il tuo corpo ha bisogno di tempo, ed è bene che tu glielo conceda. In ogni caso, evita assolutamente di fare diete dimagranti finché allatti. Piuttosto, cerca di seguire un'alimentazione equilibrata e fa regolarmente esercizio fisico, ricordando che già il fatto di allattare ti aiuta a ritrovare gradualmente il tuo peso forma.

Solo dopo che l'utero è tornato alle sue normali dimensioni e si è stabilizzato il pavimento pelvico, puoi riprendere a fare sport senza problemi.



I controlli dopo il parto



Come farlo crescere bene

Non dimenticare di recarti regolarmente col tuo bambino alle visite di controllo, e fallo vaccinare. Nel libretto sanitario del bambino trovi tutte le scadenze e le informazioni più importanti.

I primi esami del neonato

Subito dopo la nascita, il bambino viene sottoposto per la sua sicurezza ai primi controlli e a una serie di trattamenti preventivi che agevolano il suo sviluppo sano, per esempio la verifica della statura e del peso, la profilassi oculare e della vitamina K.

Basta prelevargli poche gocce di sangue dal tallone per eseguire una serie di esami, diagnosticare tempestivamente eventuali malattie metaboliche e avviare subito le terapie necessarie. I normali esami neonatali comprendono anche l'ecografia delle anche e un esame dell'udito, tutto questo per darvi la certezza che il vostro bambino è sano.

Una volta usciti dall'ospedale, potete rivolgervi al pediatra di base o alle assistenti sanitarie dei consultori del Servizio di medicina preventiva nei distretti sanitari.



Infine, ecco alcuni suggerimenti che potete seguire dopo che sarete tornati a casa col vostro bambino:

- Quando mettete a dormire il bambino, sdraiatelo sempre in posizione supina (sulla schiena).
- Evitate di coprirlo troppo per evitare l'ipertermia.
- Cercate di dare alla vostra giornata dei ritmi tranquilli e regolari, almeno finché vostro figlio è nel primo anno di vita.
- Tenete il bambino vicino a voi ogni volta che potete e fatelo sentire in contatto fisico coi genitori.
- Portate regolarmente il neonato ai controlli e alle visite preventive.
- Evitate di fumare e fate in modo che vostro figlio viva e cresca in un ambiente privo di fumo.

RECAPITI PER GENITORI NEL COMPRESORIO SANITARIO DI BOLZANO

Ginecologia e ostetricia	Ospedale di Bolzano 0471 908 630 (Reparto ostetricia), gyn@asbz.it	Via Lorenz Böhler 5	Bolzano	Tel. 0471 908 626 (Nido)
Ambulatorio ostetrico	Distretto sanitario San Quirino-Gries	Piazza W. A. Loew Cadonna 12	Bolzano	0471 909 377
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario San Quirino-Gries	Piazza W. A. Loew Cadonna 12	Bolzano	0471 909 170/2
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Don Bosco	Piazza Don Bosco 20	Bolzano	0471 541 018
Consultorio ostetrico	Distretto sanitario Don Bosco	Piazza Don Bosco 20	Bolzano	0471 541 012
Consultorio ginecologico	Distretto sanitario Europa	Via Palermo 54	Bolzano	0471 541 115
Consultorio ostetrico	Distretto sanitario Europa	Via Palermo 54	Bolzano	0471 541 116
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Europa	Via Palermo 54	Bolzano	0471 541 117
Consultorio ostetrico	Distretto sanitario Oltrisarco	Via Pietralba 10	Bolzano	0471 469 431
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Oltrisarco	Via Pietralba 10	Bolzano	0471 469 427
Consultorio ostetrico	Distretto sanitario Centro-Piani-Rencio	Via Renon 37	Bolzano	0471 319 511
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Centro-Piani-Rencio	Via Renon 37	Bolzano	0471 319 508
Consultorio ginecologico e ostetrico	Distretto sanitario Val d'Ega-Sciliar	Via Collepietra 3	Cardano	0471 360 023
Consultorio pediatrico	Distretto sanitario Val d'Ega-Sciliar	Via Collepietra 3	Cardano	0471 365 167
Consultorio pediatrico	Distretto sanitario Val d'Ega-Sciliar	Via Hauenstein 6	Siusi	0471 707 271
Consultorio pediatrico	Distretto sanitario Val d'Ega-Sciliar	Piazza Chiesa 4	Fiè	0471 725 502
Consultorio pediatrico	Distretto sanitario Val d'Ega-Sciliar	Via Roma 48	Nova Levante	0471 613 435
Consultorio pediatrico	Distretto sanitario Val d'Ega-Sciliar	Centro 20	Nova Ponente	0471 616 440
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Val d'Ega-Sciliar	Paese	Collepietra	0471 376 719
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Val d'Ega-Sciliar	Via San Giorgio 131	Tires	0471 642 059
Consultorio ginecologico e ostetrico	Distretto sanitario Val Gardena	Via Purger 14	Ortisei	0471 797 778
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Val Gardena	Via Nives 2	Selva	0471 794 290
Consultorio materno-infantile	Distr. sanitario Laives, Bronzolo, Vadena	Via Innerhofer 15	Laives	0471 595 422
Consultorio ostetrico	Distr. sanitario Salto-Renon-Sarentino	Via Postwiese 1	Sarentino	0471 624 608
Consultorio pediatrico	Distr. sanitario Salto-Renon-Sarentino	Via Postwiese 1	Sarentino	0471 624 656
Consultorio materno-infantile	Distr. sanitario Salto-Renon-Sarentino	Via Postwiese 1	Sarentino	0471 624 656



Consultorio ostetrico	Distr. sanitario Salto-Renon-Sarentino	Via Peter Mayr 25	Collalbo	0471 357 719
Consultorio pediatrico	Distr. sanitario Salto-Renon-Sarentino	Via Peter Mayr 25	Collalbo	0471 357 722
Consultorio materno-infantile	Distr. sanitario Salto-Renon-Sarentino	Via Peter Mayr 25	Collalbo	0471 357 722
Consultorio ostetrico	Distr. sanitario Salto-Renon-Sarentino	Paese 160/A	Meltina	0471 668 240
Consultorio pediatrico	Distr. sanitario Salto-Renon-Sarentino	Paese 160/A	Meltina	0471 668 240
Consultorio materno-infantile	Distr. sanitario Salto-Renon-Sarentino	Paese 160/A	Meltina	0471 668 240
Consultorio materno-infantile	Distr. sanitario Salto-Renon-Sarentino	Schrann 10/A	San Genesio	0471 354 045
Consultorio pediatrico	Distr. sanitario Salto-Renon-Sarentino	Schrann 10/A	San Genesio	0471 354 045
Consultorio ginecologico e ostetrico	Distretto sanitario Oltradige	Via J. G. Platzer 29	Appiano	0471 663 648
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Oltradige	Via Cornaiano 3	Cornaiano	0471 663 742
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Oltradige	Piazza dei Rottenburg 1	Caldaro	0471 962 311
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Oltradige	S. Giustina 10	San Paolo	0471 663 743
Consultorio ginecologico e ostetrico	Distretto sanitario Oltradige	Via Niederthor 7	Terlano	0471 256 072
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Oltradige	Via Niederthor 7	Terlano	0471 257 575
Consultorio ostetrico	Distretto sanitario Bassa Atesina	Piazza Bonatti 1	Egna	0471 829 235
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Bassa Atesina	Piazza Bonatti 1	Egna	0471 829 232
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Bassa Atesina	Scuola elementare	Aldino	0471 886 999
Consultorio ginecologico e ostetrico	Distretto sanitario Bassa Atesina	Municipio	Ora	0471 811 901
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Bassa Atesina	Municipio	Ora	0471 811 902
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Bassa Atesina	Via A. Hofer 9/A	Cortaccia	0471 881 009
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Bassa Atesina	Via A. Nicoletti 6	Magrè	0471 817 160
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Bassa Atesina	Vicolo Scuole 6	Montagna	0471 819 615
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Bassa Atesina	Via Mozart 2	Salorno	0471 888 790
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Bassa Atesina	Piazza Municipio 10	Termeno	0471 860 015
Cons. materno-infantile, ginecologico e ostetrico	Distretto sanitario Bassa Atesina	Piazza Chiesa San Biagio 2	Trodona	0471 869 199



RECAPITI PER GENITORI NEL COMPRESORIO SANITARIO DI BRESSANONE

Ginecologia e ostetrica	Ospedale Bressanone	Via Dante 51	Bressanone	0472 812 562, gynaekologie. sekretariat@ sb-brixen.it
Ginecologia e ostetrica	Ospedale Vipiteno	S. Margherita 24	Vipiteno	0472 774 322, gynaekologie. sterzing@ sb-brixen.it
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Bressanone	Via Roma 7	Bressanone	0472 83 5651
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Bressanone/Circondario	Scuola elementare	S. Andrea/ Bressanone	0472 850 076
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Bressanone/Circondario	Comune	Luson	0472 413 549
Consultorio materno-infantile	Punto di riferimento di distretto Rio di Pusteria	Via Mathias Perger 1	Rio di Pusteria	0472 886 761
Consultorio materno-infantile	Punto di riferimento di distretto Rio di Pusteria	Via Wiedenhofegg 3	Vandoies	0472 869 279
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Chiusa	Seebeegg 17	Chiusa	0472 847 843
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Chiusa/Circondario	Edificio del Comune	Velturmo	0472 855 749
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Chiusa/Circondario	Municipio	Laion	0472 656 428
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Alta Valle d'Isarco	Via Santa Margherita 24	Vipiteno	0472 765 206
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Alta Valle d'Isarco	Piazzale Ibsen 1	Colle Isarco/ Brennero	0472 632 547

INDIRIZZI PER GENITORI NEL COMPRESORIO SANITARIO DI MERANO

Ginecologia e ostetricia	Ospedale di Merano	Via Rossini 5	Merano	0473 264 151 (Segreteria), gynsek@ asbmeran-o.it
Ginecologia e ostetricia	Ospedale di Silandro	Via Ospedale 3	Silandro	0473 735 340, gyn-schl@ asbmeran-o.it
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Alta Val Venosta	Via Mercato 4	Mals	0473 836 025
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Alta Val Venosta	Via d'Argento 21	Prato	0473 616 759
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Alta Val Venosta	Municipio	Curon	///
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Media Val Venosta	Via Principale 134	Silandro	0473 736 655
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Media Val Venosta	Via Scuola 4	Lasa	0473 626 641
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Media Val Venosta	Via Principale 65	Laces	0473 622 023
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Media Val Venosta	Via Marein 3	Castelbello	0473 624 747
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Naturno/Circondario	Via Gustav Flora 8	Naturno	0473 671 728
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Naturno/Circondario	Casa Cultura	Certosa/Se- nales	0473 669 645
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Naturno/Circondario	Via Gerold 5	Rablà	///
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Naturno/Circondario	Via Spauregg 1	Parcines	0473 968 257
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Lana/Circondario	Via F. Höfler 2	Lana	0473 554 960
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Lana/Circondario	Asilo	San Pancra- zio/Ultimo	0473 787 379
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Lana/Circondario	Municipio	Santa Val- burga/Ultimo	0473 795 188
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Lana/Circondario	Municipio	Tesimo	0473 927 639
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Lana/Circondario	Municipio (Pediatra)	Proves	///
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Merano/Circondario	Via Roma 3	Merano	0473 496 733
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Merano/Circondario	via Hohl 1	Rifiano	0473 240 803
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Merano/Circondario	Ambulatorio medico	Verano	0473 278 181
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Merano/Circondario	Ambulatorio medico	Avelengo	0473 279 489
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Val Passiria	Via Passiria 3	San Leonardo i. P.	0473 659 518
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Val Passiria	Casa di riposo	San Martino i. P.	0473 650 781
Consultorio materno-infantile	Distretto sanitario Val Passiria	Scuola elementare	Plata	0473 649 136



RECAPITI PER GENITORI NEL COMPRESORIO SANITARIO DI BRUNICO

Ginecologia e ostericia	Ospedale di Brunico	Via Ospedale 11	Brunico	0474 581 600 gynaekologie-amb-bruneck@sb-bruneck.it
Ginecologia e ostericia	Ospedale di San Candido	Via Freising 2	San Candido	0474 917 260 gynaekologie-amb-inn@sb-bruneck.it
Servizio preventivo	Distretto sanitario Brunico	Vicolo dei Frati 3	Brunico	0474 586 526
Servizio preventivo	Distretto sanitario Falzes	Via Michael Pacher 23/C	Falzes	-
Servizio preventivo	Distretto sanitario Chienes	Comune	Chienes	0474 565 000
Servizio preventivo	Distretto sanitario Valdaora di Mezzo	Via K. Gamper 5	Valdaora	0474 495 749
Servizio preventivo	Distretto sanitario Rasun-Anterselva	Rasun di Sotto 60	Rasun-Anterselva	0474 498 040
Servizio preventivo	Distretto sanitario Campo Tures	Via H. v. Taufers 19	Campo Tures	0474 679 288
Servizio preventivo	Distretto sanitario Val Badia, Piccolino	Str. Picolin 48	Piccolino	0474 524 807
Servizio preventivo	Distretto sanitario Val Badia, Pedraces	Str. Pedraces 57	Pedraces	0471 838 242
Servizio preventivo	Distretto sanitario Val Pusteria di Sopra, Monguelfo	Via Paul Troger 11	Monguelfo	0474 944 655
Servizio preventivo	Distretto sanitario Val Pusteria di Sopra, Villabassa	Via Von Kurz 15	Villabassa	0474 741 704
Servizio preventivo	Distretto sanitario Val Pusteria di Sopra, Dobbiaco	Via Gustav Mahler 3	Dobbiaco	0474 972 326
Servizio preventivo	Distretto sanitario Val Pusteria di Sopra, San Candido	Via Prato 6	San Candido	0474 917 458

COLOFONE

- Editori:
- Azienda Sanitaria dell'Alto Adige
 - Fondazione Vital
 - Dipartimento famiglia, salute e servizi sociali della Provincia autonoma di Bolzano

Responsabile e ideatrice del

progetto:

- Elfi Kirmaier

Redazione:

- Renate Mayr

Trad. italiana:

- Alberto Clò

Agenzia:

- markenforum.com

L'équipe che ha curato la stesura dell'opuscolo:

- Primar Dr. Markus Markart
- Primar Dr. Arthur Scherer
- Mag.a Petra Heschgl
- Arthur Morandell
- Anna Pürgstaller
- Martha Pürgstaller
- Magdalena Reiterer
- Monika Silbernagl
- Herlinde Wieser

Bolzano 2010



Per consigli utili su una dieta sana si può consultare il vademecum "Mangiare sano per vivere sani" edito dalla Fondazione Vital: www.fondazionevital.it, il manuale "L'alimentazione nel primo anno di vita": www.provincia.bz.it/sanita, "le lettere ai genitori": www.provincia.bz.it/lettereai-genitori e l'opuscolo „Carotti in viaggio nel paese della cuccagna": www.infes.it.

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Ressort für Familie,
Gesundheit und Sozialwesen

Dipartimento alla famiglia,
sanità e politiche sociali

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN - SÜDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtirol



STIFTUNG
FONDAZIONE



bewusst aktiv gesund • consapevoli attivi sani

via Kanonikus Michael Gamper, 1

tel. 0039-0471-409333

fax 0039-0471-409707

info@fondazionevital.it

www.fondazionevital.it