



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

U.O. Pediatria e Consultorio Familiare - Cesena



Consigli per una gravidanza ecologica

L'attenzione per gli stili di vita e per la salubrità degli ambienti domestici (indoor) e all'esterno (outdoor) rende il periodo della gravidanza un momento importante per introdurre e attuare al meglio buone e salutari idee. Il grembo materno è il luogo di vita del tuo bambino, rappresenta la sua casa e il suo ambiente, l'indoor e l'outdoor al tempo stesso, e sei tu mamma che puoi fare in modo di assicurargli le migliori condizioni possibili. Come?

Cosa è meglio fare:

Inizia ad assumere l'acido folico (0,4 mg/al giorno) almeno un mese prima di concepire il tuo bambino: è una semplice compressa da assumere tutti i giorni ma serve ad un grande risultato che è quello di prevenire l'insorgenza di gravi malformazioni al sistema nervoso centrale.

Lavati spesso le mani (evitando saponi profumati e antibatterici) e sempre prima di mangiare.

Mantieni la casa pulita spolverando con un panno umido e con un aspirapolvere con un filtro HEPA.

(eliminazione di ritardanti di fiamma, ftalati, PFAS) Riduci i prodotti utilizzati per la pulizia. Si possono anche facilmente creare i detergenti per la casa da sostanze sicure come l'aceto e il bicarbonato di sodio.



Cosa è meglio non fare:

Smetti di fumare e di bere alcoolici, possibilmente ancor prima di iniziare la gravidanza, perché fumo e alcool provocano danni certi su un organismo in corso di sviluppo come il tuo bambino; e ancora, rimani lontana dalle droghe, di cui sono noti gli effetti devastanti.

Evita l'esposizione al fumo passivo.



Quando sei a tavola

Segui una dieta varia e sana, con molta frutta e verdura fresca, ma evitando pesci di grandi dimensioni per il possibile rischio che possano contenere mercurio. Se possibile scegli cibi di stagione, e cibi sostenibili.

In cucina limita l'uso degli oggetti in plastica.

Non è possibile eliminare tutta la plastica, ma si può cercare di ridurre l'utilizzo. Usa contenitori per alimenti in vetro, ed evita comunque di usare contenitori in plastica usurati e padelle antiaderenti rovinate, non riusare i contenitori plastici monouso, non versare bevande calde in contenitori in plastica non destinate all'uso ad alte temperature.

Cerca di non usare cibi conservati in lattine/barattoli, che spesso contengono bisfenoli come anticorrosivo. Se li utilizzi, lava i cibi conservati, ma preferisci comunque cibi freschi o surgelati.



Quando sei al lavoro

Difendi insieme al tuo datore un ambiente salubre, specialmente se sei occupata in:

industria del legname, del metallo o in prossimità di inceneritori, dove potrebbero essere presenti tracce di arsenico; nelle lavanderie a secco dove viene utilizzato il percloroetilene, nell'industria della stampa delle illustrazioni a colori dove si utilizza il toluene, o in qualunque attività nella quale vengano utilizzati i solventi in generale.

In ogni caso una doccia e un cambio d'abito a fine turno ti serviranno a liberarti al meglio delle possibili tracce.



UTILI
CONSIGLI
DI VITA
QUOTIDIANA

Quando ti curi della tua persona

e vai dalla parrucchiera o usi tinture per capelli, ricorda di utilizzare i guanti fino alla fine dell'operazione, di tenere il colore per il minor tempo possibile, poi di risciacquare molto bene i capelli. Usa fragranze e profumi con moderazione.

Fai attenzione ai capi di abbigliamento: evita gli abiti con trattamenti idrorepellenti o antimacchia, ed evita gli abiti con figure stampate soprattutto se a contatto con la pelle. Scegli possibilmente tessuti naturali: lana, lino, canapa, seta.

Quando organizzi il tuo tempo libero

Programma attività fisica adeguata al tuo stato di gravidanza: l'attività mantiene un buono stato di salute e può essere svolta per tutta la durata della gravidanza seguendo alcune regole di prudenza. Vai spesso a passeggiare, preferendo le strade con minor traffico e rumore, e possibilmente gli spazi verdi e alberati.

Quando coltivi i tuoi hobbies

devi ricordarti che colle e smalti utilizzati nel bricolage o nella pittura possono contenere piombo, manganese, asbesto; evita di utilizzare insetticidi, anche all'aperto. Se sono necessari falli utilizzare da un'altra persona, con adeguati dispositivi di protezione, e non frequentare la zona in cui vengono usati prima della scadenza dei "tempi di rientro" e comunque almeno per 48 ore.

°(Il tempo di rientro è il periodo di tempo che trascorre tra il giorno in cui si è effettuato un trattamento e il giorno in cui si rientra in campo (per controlli o per fare altri trattamenti)).