

# vita embrionale

Fattori protettivi: come cominciare?

## Prima della nascita

Lo sviluppo comincia presto. Già in epoca fetale si costruiscono le basi del sistema nervoso, della regolazione, del **modo di entrare in relazione con il mondo**. Gravidanza e primi anni sono tempo di **fondamenta**.

*Ritagliati, ogni giorno, 10 minuti di calma e respiro.*

## Un ambiente che sostiene

La **salute fisica ed emotiva dei genitori** è una risorsa. La resilienza, la stabilità, una rete presente fanno la differenza. Anche la qualità della relazione di cura lascia un segno profondo.

*Telefona a una persona di fiducia se senti il bisogno di un po' di chiacchiere.*



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza

## Se il carico é troppo pesante

Stress prolungato, difficoltà psicologiche o condizioni di vita sfavorevoli possono incidere sul neurosviluppo. Anche esposizioni ambientali nocive e un'**alimentazione inadeguata** possono avere un impatto. Un **disagio emotivo** significativo dei genitori può rendere più faticosa la regolazione del bambino.

*Parlane al medico, all'ostetrica o al consultorio senza aspettare che diventi troppo pesante.*

## La cura che genera crescita

**Prendersi cura di sé** è già prendersi cura del proprio bambino. Relazioni sintonizzate e capaci di **co-regolazione** favoriscono equilibrio e sicurezza.

*Parla al bambino con voce calma e lenta mentre lo tieni vicino.*



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza

# stili di vita sani

## Una scelta che protegge: cosa succede in gravidanza?

Ogni scelta in gravidanza contribuisce all'ambiente in cui il bambino cresce. In gravidanza, fumo e alcol attraversano la placenta e raggiungono il bambino. In una fase di crescita così delicata, anche **piccole esposizioni** possono interferire con lo sviluppo.

## Smettere di fumare

Il fumo può incidere sulla **crescita** e sull'**ossigenazione** del bambino, aumentando il rischio di **complicanze** prima e dopo la nascita.

**Smettere di fumare** significa migliorare fin da subito l'ambiente in cui il bambino si sviluppa.

## Evitare l'alcol

L'alcol può interferire con lo sviluppo del **cervello** e degli **organi**, con possibili effetti anche a **lungo termine**.

**Scegliere di evitarlo** è un modo diretto per sostenere una crescita più serena.



# alimentazione

Non “per due”, ma due volte meglio!

## L'equilibrio conta più della perfezione

In gravidanza non serve mangiare il doppio: serve scegliere con un po' più di cura. Un pasto meno bilanciato o uno sfizio occasionale non compromettono il percorso: è la **continuità nel tempo** a fare la differenza.



### Le basi quotidiane

-  Alimenti freschi e di stagione
-  Preparazioni semplici
-  Proteine varie (animali e vegetali)
-  Grassi buoni: olio extravergine, frutta secca, semi
-  Cereali integrali, utili anche per l'intestino

-  Carne, pesce e uova ben cotti
-  Latte e formaggi pastorizzati
-  Frutta e verdura lavate con cura

Coccolati con spuntini sani!  
Dal secondo trimestre in poi, fanne almeno uno al giorno. E se proprio salti la merenda, aggiungi proteine ai pasti!



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza



# muoversi in gravidanza

Se non ci sono controindicazioni, l'attività fisica è un'alleata preziosa. Fa bene a te e al tuo bambino. Non serve fare di più: serve muoversi con **regolarità** e **gentilezza** verso il proprio corpo.



## Fare movimento

- Migliora la circolazione
- Aiuta a mantenere un aumento di peso equilibrato
- Favorisce il benessere del bambino
- Aiuta l'umore, riduce stress e stanchezza
- Regala energia e senso di vitalità

## Scegli attività semplici e regolari

- Camminate quotidiane
- Passeggiate all'aria aperta
- Esercizi dolci

Segui il ritmo del tuo corpo, soprattutto negli ultimi mesi.



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza