



1° lavoro di gruppo:

Le 5 regole d'oro della programmazione della gravidanza

1. Informazioni per una gravidanza sicura e consapevole (aspetti psicologici e contraccezione sicura + Ac. Folico e Funzione tiroide) SE DESIDERI UNA GRAVIDANZA, PARLANE CON IL TUO CAD

**2. Screening delle complicanze (retinopatia, nefropatia ecc)
RICORDATI DI EFFETTUARE GLI ESAMI PER IL CONTROLLO
COMPLICANZE**

**3. Modificazione dello stile di vita: διαίτα
ALIMENTAZIONE, ES. FISICO: PER INIZIARE UNA GRAVIDANZA E'
IMPORTANTE CHE IL TUO PESO SIA NEI LIMITI**

**4. Ottimizzazione compenso PER UNA GRAVIDANZA SICURA è
IMPORTANTE CHE IL DIABETE SIA BEN CONTROLLATO**

**5. Modificazione terapia PARLA CON IL TUO DIABETOLOGO SE
C'E' LA NECESSITA' DI MODIFICARE LA TERAPIA**

2° lavoro di gruppo:

L'aumento di peso in gravidanza: le regole d'oro



1. NORMALIZZARE IL PESO PRIMA DELLA GRAVIDANZA SIA DM1 SIA DM2 SIA NoDM, SIA SOVRA SIA SOTTO,

2. SEGUIRE UN PROGRAMMA DI ATTIVITA' FISICA PERSONALIZZATO (CAMMINATA AEROBICA, YOGA, ACQUA)

3. REGOLARE CONFRONTO CON IL TEAM PER IL PROGRAMMA ALIMENTARE DIFFERENZIATO IN BASE ALLA FASE DELLA GRAVIDANZA

4. CONTROLLO AUMENTO DEL PESO CORPOREO E ACCETTAZIONE DEL CAMBIAMENTO

5. SPOSTARE L'ATTENZIONE E LE OSSESSIONI DAL PIATTO AD ALTRE ATTIVITA' ED INTERESSI (DI COPPIA)

DIETA PER IL DIABETE GESTAZIONALE

- BMI (Indice di Massa Corporea) si ricava da peso e altezza ($\text{peso}/\text{altezza}^2 - \text{Kg}/\text{m}^2$)
- Attenzione al peso PRE-GRAVIDICO

Incremento Ponderale Raccomandato in Gravidanza	BMI pregravidico < 18,5 Kg/m ²	BMI pregravidico 18,5-25 Kg/m ²	BMI pregravidico > 25 Kg/m ²
Incremento di peso (Kg) termine gravidanza	12,5-18	11,5-16	7-11,5
Incremento di peso (Kg) termine del I° trimestre	2,3	1,6	0,9
Incremento di peso (Kg) per settimana nel corso del III° trimestre	0,5	0,4	0,3