

Indice

Programma

Cosa accade durante i 9 mesi?	10	Indice glicemico degli alimenti	36
La mia alimentazione deve cambiare?	12	È importante assumere integratori alimentari?	40
Come devono essere strutturati i pasti in gravidanza?	13	La mia dieta può ridurre il rischio di parto prematuro?	42
Menù settimanale per l'attesa	16	La mia dieta in gravidanza può influire sul rischio che mio figlio in futuro sviluppi un'allergia?	43
La dispensa ideale	18	Sono vegetariana da anni, quali precauzioni devo prendere?	43
Calendario stagionale della verdura	21	Preparate il vostro ritorno a casa con il neonato	45
Calendario stagionale della frutta	22	L'allattamento	46
Devo fare attenzione a specifici alimenti?	24	Dire sì a...	50
Ho degli attacchi di fame, come posso gestirli?	26	Dire no a...	52
Qual è l'aumento di peso ideale?	28	FAQ	55
L'alimentazione può aiutarmi a ridurre i disagi della gravidanza?	30		
Ho sentito parlare di diabete gestazionale. Di cosa si tratta?	34		

Ricette

APERITIVI E ANTIPASTI

Bicchierini freschezza	62	Quiche mediterranea	96
Tartine di cetriolo	62	Pollo marinato con spezie	99
Spiedini con carne salada	64	Quiche cocooning	100
Insalata vitaminica con pollo	66	Crumble d'autunno	103
Insalata pera-cetriolo	68	Risotto con conchiglie e pesce	104
Insalata tricolore	71	Carote fondenti all'arancia	106
Carote grattugiate alla marocchina	72	Lasagne confortanti	108
Insalata con avocado	74	Pad thai con pollo	111
Falafel piacere	77	Curry di verdure al sapore di cocco	112
Zuppa di zucchine	78		
Vellutata saporita carote-cocco	80		

PIATTI PRINCIPALI

Tagliatelle di zucchine con carciofi e pesto	84	Smoothie antireflusso gastrico	116
Gratin di verdure al groviera	87	Smoothie vitaminico	116
Melanzane al gratin	88	Smoothie antinausea	116
Melanzana farcita con agnello	90	Panna cotta al mango e crumble di avena	118
Merluzzo con polenta e champignon	92	Zuppa fruttata	121
Flan di verdure all'acetosa	94	Moelleux al cioccolato speciale per le "voglie"	122
		Muffin con cuore di Nutella®	124

COSA ACCADE DURANTE I 9 MESI?

Una settimana dopo la fecondazione dell'ovulo l'embrione si è impiantato nell'utero (si parla a questo proposito di "annidamento embrionale") e il suo sviluppo comincia ad accelerare. I suoi organi iniziano a prendere forma.

Durante il **primo mese** di gravidanza il bambino raddoppia ogni giorno di volume. Possono manifestarsi i primi fastidi tipici: nausea, sbalzi d'umore, mammelle doleranti. Si tratta forse dei segnali che vi hanno permesso di scoprire la gravidanza.

Il **secondo mese** di gravidanza vede formarsi la testa del vostro bambino, le sue membra crescono e il cuore si ingrossa. È capace di muoversi ma è ancora troppo piccolo perché lo sentiate. Questo mese è molto impegnativo per voi.

Il **terzo mese** vede il diradarsi di nausea e vomiti. Ora il sesso del bambino è definito e potrete conoscerlo, se lo desiderate, in occasione della prima ecografia. Gli organi vitali del feto sono funzionanti. Potrebbe succhiarsi il pollice. Compaiono unghie e capelli.

Da parte vostra, aumenta la tensione e vi sentite sfiancate: riposatevi!

Nel **quarto mese** si sviluppa l'udito: il

vostro bambino vi può sentire! Se il vostro nuovo stile di vita è ben impostato, forse cominciate a essere un po' meno stanche. Avvertite il bambino muoversi e potete anche sentire dei calci.

Durante il **quinto mese** il vostro bambino riposa molto, soprattutto quando siete in azione, mentre approfitta dei vostri momenti di calma per muoversi. Un quarto del volume del vostro sangue è utilizzato da lui, quindi potreste avere dei problemi di circolazione. Il bambino comincia a produrre i suoi globuli rossi, processo che attinge dalle vostre riserve di ferro.

Nel **sesto mese** il cervello del bambino si sviluppa notevolmente producendo ben 250.000 cellule nervose (neuroni) al minuto. Ora si forma l'ultimo senso, la vista. Voi siete ingrassate e siete affaticate perché il vostro corpo è molto sollecitato e spesso il sonno è disturbato. Concedetevi frequenti riposini durante tutta la giornata e cercate di delegare il più possibile i compiti faticosi.

Nel **settimo mese** il bambino continua a crescere e perfeziona lo sviluppo del suo apparato respiratorio. Potete addirittura entrare in contatto con lui con il suono della vostra voce o per mezzo di piccole pressioni delle mani poste sul ventre.

L'APTONOMIA PERINATALE

Si tratta di una tecnica che favorisce lo sviluppo della relazione affettiva tra madre, padre e nascituro. Il professionista appositamente formato a tale tecnica contribuisce all'instaurarsi e all'affermarsi della genitorialità e sollecita la partecipazione relazionale del bambino.

Nell'**ottavo mese** il bambino si trova nella posizione ottimale per uscire. Nelle ultime settimane prima di nascere cresce e si rinforza. Si muove meno perché ha poco spazio nel vostro ventre. Si accelera la formazione delle sue ossa. Il cervello e il sistema immunitario sono ben sviluppati. Ingerisce il liquido amniotico e lo espelle attraverso la vescica. Il vostro corpo inizia a modificarsi in vista del parto (ammorbimento del collo dell'utero, dilatazione del bacino). Trascorrete la maggior parte delle vostre giornate a riposare e a non fare altro che lasciar crescere il bambino nel vostro grembo. È il momento di preparare il viaggio verso il reparto di maternità, ma anche di organizzare il ritorno a casa.

Ecco finalmente il nono mese! Nella vita quotidiana può risultarvi scomodo spostarvi o ritornare nella posizione distesa. L'utero si abbassa e rende libera la respirazione, perciò vi sentite meno soffocate. Il bambino è pronto a uscire. State in ascolto di ciò che accade nel vostro corpo per recarvi al momento giusto al reparto di maternità. E, naturalmente, abbiate cura di arrivarci ben riposate.

Al reparto farete le prime esperienze della nuova vita. Osservate il vostro bambino, perché ogni neonato è unico e forse i tanti consigli che riceverete con lui non funzioneranno. Adattatevi ai suoi ritmi di riposo e limitate le visite per essere più disponibili sia per lui sia per voi.



Insalata vitaminica con pollo

I peperoni aggiungono alle preparazioni una nota di colore e sono buoni antiossidanti, essendo ricchissimi di vitamina C e di betacarotene. La varietà rossa è la più dolce.

Ingredienti per 2 persone

1 peperone
1 mango
Il succo di 1 limone
1 petto di pollo
1 spicchio di aglio
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di cumino
½ mazzetto di menta
2 cucchiari di salsa di soia (tamari)
2 cucchiari di olio evo
Sale, pepe in grani

Mescolate in un'insalatiera le spezie, la menta, la salsa di soia e l'olio evo. Tagliate a dadi il pollo e fatelo marinare nell'insalatiera.

Tagliate a dadini il peperone, preferibilmente spellato (con un pelapomodoro), e il mango. Poneteli nell'insalatiera, aggiungete il succo di limone, l'aglio schiacciato, sale e pepe. Tenete in frigo.

Prima di servire fate rosolare in una padella i dadi di pollo marinato e infilatene 2 o 3 su stecchini.

Ripartite l'insalata in piatti individuali e posate su ciascuno dei dadi di pollo.



Merluzzo con polenta e champignon

L'acido docosaesaenoico, o DHA, è un acido grasso della famiglia degli omega-3 che si trova nel pesce. Partecipa alla costruzione e al funzionamento del cervello. È quindi indispensabile che la vostra alimentazione sia ricca di grassi omega-3 e, specificatamente, di DHA, per favorire lo sviluppo cerebrale del bambino.

Ingredienti per 2 persone

2 filetti di merluzzo
di 150 g circa ciascuno
1 cucchiaino di miele
1 cucchiaino di tamari
1 cucchiaino di aceto
balsamico
100 g di champignon
1 scalogno
65 g di farina di mais
precotta per polenta
300 ml di latte
parzialmente scremato
1 cucchiaino di panna
da cucina
20 g di burro
Olio evo
Sale

Sbucciate lo scalogno e tritatelo. Mondate gli champignon e tagliateli in quattro, poi fateli rosolare in poco olio con un pizzico di sale. Unite lo scalogno e fatelo appassire per 2 minuti. Tenete da parte.

Portate a ebollizione il latte, versate la farina di mais e rimestate per 3 minuti.

Aggiungete la preparazione a base di champignon, il burro e la panna.

Versate in una padella calda un filo di olio e adagiatevi i filetti di merluzzo, dal lato della pelle; fateli cuocere per 2 minuti, poi rivoltateli. Aggiungete il miele, la salsa tamari e l'aceto balsamico. Levate dal fuoco e bagnate il pesce con il sugo di cottura. Lasciate riposare per 3 minuti.

Disponete il pesce e la polenta in un piatto.



Flan di verdure all'acetosa

L'uovo è, dopo la carne, l'alimento più proteico e più ricco di tutti gli aminoacidi essenziali. Fate attenzione a consumare uova biologiche di galline allevate all'aperto, preferibilmente che riportino il marchio "Associazione Bleu-Blanc-Coeur" perché, provenendo da animali alimentati con semi di lino, sono ricche di omega-3. Le uova di galline nutrite con mais, invece, sono ricche di omega-6, grassi già fin troppo presenti nella nostra alimentazione.

Ingredienti per 4 persone

400 g di carote
200 g di sedano
1 manciata di acetosa
1 manciata di erba
cipollina
200 g di fagiolini
100 ml di brodo
2 cipolle
4 uova
2 cucchiai di panna
1 cucchiaio di olio evo
Sale, pepe in grani

Mondate le carote, il sedano e i fagiolini. Tagliateli a pezzi regolari e fateli cuocere per 20 minuti in un wok con il brodo, l'olio, sale e pepe.

Preriscaldare il forno a 180 °C.

Tritate l'erba cipollina e l'acetosa e mettetele in una ciotola. Aggiungete le uova intere, sbattete, poi unite 1 cucchiaio di panna. Regolate di sale e pepe e mescolate.

Disponete le verdure in una teglia da forno, versate sopra la preparazione alle uova e infornate per 30 minuti.



Panna cotta al mango e crumble di avena

Il mango è eccezionalmente ricco di provitamina A e di vitamina C, i cui fabbisogni sono molto importanti in gravidanza. Deliziosamente profumato, succoso, tenero e ben tollerato, apporta poche calorie. Concedetelo senza sensi di colpa!

Ingredienti per 2 porzioni

150 ml di panna
1 bustina di zucchero
vanigliato
½ foglio di gelatina
1 mango
20 g di fiocchi d'avena
20 g di burro
20 g di farina
20 g di zucchero

Fate ammorbidire la gelatina in acqua fredda.

Fate scaldare in una casseruola la panna con lo zucchero vanigliato. Strizzate la gelatina e aggiungetela alla panna. Sbattete bene e versate nelle coppette. Tenete in frigo per 1 ora almeno.

Pelate il mango e tagliatelo a cubetti. Mettetelo in una casseruola a fuoco dolce per renderlo una purea. Versate la purea sulle coppette ormai rassodate.

Preriscaldare il forno a 200 °C. In una ciotola mescolate con la punta delle dita i fiocchi d'avena, il burro, la farina e lo zucchero per formare una sabbia grossolana. Cospargetela su una placca ricoperta di carta forno e infornate per 15 minuti. Cospargete le briciole di crumble sulle coppette di panna cotta.

