

Il mio diario della *gravidanza*



Calendario visite, esami, controlli

1°	<input type="checkbox"/> Gruppo e Fattore RH	<input type="checkbox"/> Beta HCG	<input type="checkbox"/> Coombs Indiretto	<input type="checkbox"/> Emocromo
	<input type="checkbox"/> Glicemia	<input type="checkbox"/> Esame delle urine	<input type="checkbox"/> Elettroforesi Emoglobina	<input type="checkbox"/> Urinocoltura
2°	<input type="checkbox"/> HIV	<input type="checkbox"/> Toxoplasma IgG/IgM	<input type="checkbox"/> TPHA	<input type="checkbox"/> VDRL
	<input type="checkbox"/> Rosolia IgG/IgM	<input type="checkbox"/> Citomegalovirus IgG/IgM	<input type="checkbox"/> Pap Test	<input type="checkbox"/> Epatite C
3°	<input type="checkbox"/> Epatite B	<input type="checkbox"/> Chlamydia Trachomatis	<input type="checkbox"/> Neisseria Gonorrhoeae	<input type="checkbox"/> Controllo Ostetrico
	<input type="checkbox"/> NIPT - Test genetico non invasivo			
4°	<input type="checkbox"/> Esame delle urine	<input type="checkbox"/> Curva glicemica	<input type="checkbox"/> Toxoplasma IgG/IgM	<input type="checkbox"/> Rosolia IgG/IgM
	<input type="checkbox"/> Citomegalovirus IgG/IgM			
5°	<input type="checkbox"/> Esame delle urine	<input type="checkbox"/> Toxoplasma IgG/IgM	<input type="checkbox"/> Clearance della creatinina	<input type="checkbox"/> Ecografia morfologica
6°	<input type="checkbox"/> Esame delle urine	<input type="checkbox"/> Curva glicemica	<input type="checkbox"/> Urinocoltura	<input type="checkbox"/> Toxoplasma IgG/IgM
7°	<input type="checkbox"/> Emocromo	<input type="checkbox"/> Coombs Indiretto	<input type="checkbox"/> Toxoplasma IgG/IgM	<input type="checkbox"/> Ecografia ostetrica
8°	<input type="checkbox"/> Esame delle urine	<input type="checkbox"/> Emocromo	<input type="checkbox"/> Toxoplasma IgG/IgM	<input type="checkbox"/> Epatite B
	<input type="checkbox"/> TPHA	<input type="checkbox"/> VDRL	<input type="checkbox"/> HIV	<input type="checkbox"/> Urinocoltura
9°	<input type="checkbox"/> Esame delle urine	<input type="checkbox"/> Emocromo	<input type="checkbox"/> Urinocoltura	<input type="checkbox"/> Toxoplasma IgG/IgM
	<input type="checkbox"/> Ecografia ostetrica	<input type="checkbox"/> Streptococco Beta Emolitico		

Cosa mangiare in *gravidanza*



ALIMENTO

RISCHIO

COSA FARE



Latte crudo
non pastorizzato

Escherichia coli verocitotossici,
Brucella spp.

Consumare solo
dopo bollitura



Uova crude
o poco cotte

Salmonella

Consumare dopo
accurata cottura



Carni crude o poco cotte
(compreso pollame, selvaggina
e carpacci o tartare)

Toxoplasma gondii,
Salmonella spp,
Listeria monocytogenes

Evitare il consumo di carni crude.
Cuocere bene fino al cuore



Salsicce e salami
poco stagionati

Toxoplasma gondii,
Escherichia coli verocitotossici,
Salmonella spp,
Listeria monocytogenes

Cuocere bene fino al cuore



Pesce crudo, poco cotto
o marinato (compreso il sushi)

Listeria monocytogenes e,
se non adeguatamente congelato,
Anisakis spp.

Consumare dopo
averlo cotto bene



Formaggi non stagionati,
a pasta molle o semimolle,
con muffe

Listeria monocytogenes

Non consumare



Frutta e verdura cruda,
frutti di bosco surgelati

Toxoplasma gondii,
Salmonella spp.,
Virus dell'epatite A
e Norovirus

Consumare le verdure solo
dopo averle accuratamente
lavate, lavare bene la frutta,
meglio mangiarla già sbucciata,
cuocere i frutti di bosco surgelati

I nostri consigli per vivere serenamente la *gravidanza*



CONCEDITI DEI RIPOSINI
DURANTE IL GIORNO

1

MANGIA SANO E LEGGERO

2

BEVI MOLTA ACQUA

3

RILASSA LA MUSCOLATURA
CON LO YOGA

4

PASSEGGA IN MEZZO
ALLA NATURA

5

PRENDITI CURA
DELLA TUA PELLE CON
PRODOTTI SPECIFICI

6

Calendario appuntamenti

GENNAIO

FEBBRAIO

MARZO

APRILE

MAGGIO

Calendario appuntamenti

GIUGNO

LUGLIO

AGOSTO

SETTEMBRE

OTTOBRE

Calendario appuntamenti

NOVEMBRE

DICEMBRE

note:





Recapito telefonico: +39 095 446 955
Contatto WhatsApp: +39 342 195 1800

Email: info@centroetnalab.it
Piazza Roma, 16 – 95125 Catania CT

centroetnalab.it

Follow Us

