



Scheda 11

# ALIMENTAZIONE *in gravidanza*

## Come migliorare le proprie abitudini alimentari

### Cambiare stile di vita durante la gravidanza



#### Avere una alimentazione sana e uno stile di vita attivo è importante per tutti, in tutte le fasi della vita.

Si può pensare che durante la gravidanza si è più motivate ad adottare comportamenti più salutari e che sia più facile migliorare le proprie abitudini, ma non sempre è così.

Nonostante si sappia ciò che fa bene e ciò che fa meno bene a sé e al bambino, **spesso si fa molta fatica a cambiare abitudini**. Questo non deve essere preso come una colpa o un segno di inadeguatezza.

Comprendere come si formano le abitudini e quali sono i fattori interni ed esterni che ostacolano il cambiamento è importante per individuare strategie efficaci ad affrontarli e aggirarli.

### Alcune difficoltà tipiche

Alcune delle difficoltà che una mamma può incontrare nel miglioramento delle proprie abitudini possono essere dovute a:

- imporsi cambiamenti troppo drastici
- darsi obiettivi molto vaghi
- eliminare completamente la componente del piacere nelle nuove scelte.



### Alcuni passi per affrontare il cambiamento

Un percorso che può facilitare una futura mamma ad affrontare un processo di cambiamento con maggiori probabilità di raggiungerlo, prevede i seguenti passi:

#### Per esempio:

- Individuare i comportamenti attuali, poco salutari, riferiti ad alimentazione e attività fisica
  - A partire da questi, individuare uno o più obiettivi di cambiamento
  - Se i comportamenti da modificare sono tanti, procedere per piccoli passi a partire dal comportamento che si è più disponibili a cambiare
  - Definire l'obiettivo in modo che abbia le seguenti tre caratteristiche: specifico, "importante per me e per il bambino", fattibile
  - Individuare almeno tre strategie che rendano più semplice il raggiungimento dell'obiettivo
  - Riconoscere e individuare gli ostacoli che si possono presentare nel tentativo di raggiungere l'obiettivo
  - Individuare e selezionare le strategie per far fronte agli ostacoli
- non mangiare verdura, bere poca acqua, essere sedentari, mangiare le patatine
  - inserire la verdura, bere più acqua, fare camminate tutti i giorni
  - inserire la verdura
  - inserire tutti i giorni a pranzo e a cena una porzione di verdura
  - usare la verdura come condimento, avere sempre verdura fresca in frigo, cercare su internet ricette gustose con verdure
  - mancanza di tempo per cucinare le verdure
  - cucinare molte verdure e metterle in congelatore, scegliere ricette che richiedono poco tempo per la preparazione, avere in frigo verdure fresche di facile e veloce preparazione

