

**L'aumento di peso**, in genere, non è costante: i primi mesi è contenuto, poi cresce più rapidamente, soprattutto negli ultimi 2 mesi.

Il peso finale della mamma è il risultato della somma del peso del bambino, della placenta, del liquido amniotico e dell'utero, che è aumentato nel corso della gestazione; a tutto questo si aggiungono la ritenzione idrica di liquidi e il deposito di grassi nei tessuti della mamma.

**Durante il primo trimestre** di gravidanza l'aumento del peso è minimo, stimato attorno a 0,5-2 kg ed è legato essenzialmente all'aumento del volume di sangue e alla crescita dell'utero.

**Durante il secondo e il terzo trimestre**, invece, l'incremento ponderale è dovuto alla crescita fetale e all'aumento dei tessuti materni.

## Infezioni alimentari in gravidanza

Durante la gravidanza occorre prestare maggiore attenzione al rischio di contrarre infezioni veicolate dagli alimenti in quanto pericolose sia per la mamma che per il bambino. Bastano pochi e **semplici accorgimenti** per ridurre il rischio.

TOXOPLASMOSI	LISTERIOSI E SALMONELLOSI
lavare con cura le mani prima di cucinare e prima di mangiare	lavare con cura le mani prima, durante e dopo la preparazione di alimenti
lavare le mani dopo aver manipolato cibo crudo	lavare con cura frutta e verdura prima del consumo
lavare con cura frutta e verdura (compresa quella pronta per il consumo), in particolare quella consumata cruda	cuocere con cura cibo derivato da animali (carne, pesce, uova)
consumare solo carne ben cotta (non bruciata);	se si acquistano piatti pronti per il consumo da gastronomie e rosticcerie, avere l'accortezza di scaldarli ad alte temperature prima del consumo
non consumare carne cruda conservata (es: prosciutto crudo ed insaccati); è concesso il consumo di prosciutto cotto, fesa di tacchino e mortadella	evitare di consumare il patè di carne e di verdura
evitare il contatto diretto con il terriccio (indossare i guanti)	evitare di consumare formaggi a pasta molle derivati da latte crudo e muffe - come Camembert, Brie - e formaggi con venature blu (controlla in etichetta la dicitura "da latte pastorizzato")
evitare il contatto con le feci dei gatti	evitare la contaminazione crociata tra cibi (tenere separati i prodotti crudi da quelli cotti e usare utensili diversi per cibi cotti e cibi crudi)