



Alla palazzina Micheli consigli utili alle donne in gravidanza grazie a speciali lezioni di medici e ostetriche

“Mangiare bene aiuta il parto”

► SPOLETO

E' stato solo un primo appuntamento per far conoscere l'iniziativa. E la dottoressa Natalina Mancini, dirigente medico presso l'Uoc di Ginecologia e Ostetricia del San Matteo degli Infermi di Spoleto, assicura che ce ne saranno altre da qui a breve, così da informare tutte le donne in stato di gravidanza, soprattutto quelle ai primi mesi, che una giusta alimentazione è fondamentale per la salute della mamma e anche del bambino. E per essere una sorta di iniziativa “zero”, di puerpere comunque ce n'erano sabato mattina alla palazzina Micheli per seguire le “lezioni” delle ostetriche spoletine. Una trentina, più o

meno. Lo slogan che ha accompagnato questo primo appuntamento era “In gravidanza senza mangiare per due ma due volte meglio”, per quelli che sono stati consigli e stili di vita per una sana gravidanza, parto e postpartum. A supportare le ostetriche c'erano anche il diabetologo Lalli e il pediatra Tosti, mentre a illustrare tutte le complicanze che comporta una alimentazione sregolata c'erano la ginecologa Natalina Mancini, appunto, Emanuela del Frate e Anna Rita Camilli, che hanno spiegato come arrivare bene al parto. Così come l'ostetrica Carla Erbaioli, che, nel suo intervento, ha voluto coniare un altro termine per definire una don-

na incinta con qualche chilo di troppo, florida invece di obesa, promuovendo poi il parto in acqua, cavallo vincente dell'ostetrica spoletina, dove Salus per Acquam “si intende l'assunzione di due litri d'acqua al giorno durante la gravidanza e il sostegno dell'acqua tiepida della vasca durante il travaglio che consente alla partoriente di muoversi”, ha spiegato. Ma prima, dieta mediterranea, non saltare i pasti e 30 minuti di attività fisica al giorno. La giornata è stata organizzata nell'ambito di Expo e Onda, e l'ospedale di Spoleto, con i suoi due bollini rosa, ha aderito con questo “open day” sull'alimentazione in gravidanza. Nel corso di tutta la

giornata, inoltre, sono state effettuate visite ginecologiche gratuite. Ma non è tutto. Gli ospedali a “misura di donna” presenti sul territorio nazionale, Spoleto compreso, offriranno gratuitamente alla popolazione femminile servizi clinici, diagnostici e informativi nell'ambito di specialità quali diabetologia, dietologia e nutrizione, endocrinologia, ginecologia e ostetricia, malattie dell'apparato cardio-vascolare, neurologia, oncologia, reumatologia e psichiatria. I dettagli su www.uslumbria2.it, sezione news e riservata alla promozione della salute. ◀

Rosella Solfaroli



Sana alimentazione in gravidanza Lezioni speciali alla palazzina Micheli rivolte alle donne in dolce attesa



Peso: 35%