

// Il programma **NutriMum**

••• **Lezione 1**

••• **La gravidanza fisiologica**

- I fabbisogni nutrizionali nei tre trimestri
- Toxoplasmosi e tossinfezioni alimentari
- Il peso corporeo: un argomento delicato
- I disagi della gravidanza: nausea, stitichezza, gastrite, gambe pesanti
- La gravidanza vegetariana
- Integrazione, fitoterapia e tisane
- Sinergie di terapia: la visione PNEO
- Idee, ricette, menu

••• **Lezione 2**

••• **La gravidanza patologica**

- La donna con obesità
- Il diabete gestazionale
- Epatosi
- Ipertensione e preeclampsia
- Candidosi e cistite
- Integrazione, fitoterapia e tisane
- Idee, ricette, menu

••• **Lezione 3**

••• **L'allattamento**

- Accompagnare, sostenere e accogliere la nuova vita della donna
- I fabbisogni nutrizionali durante l'allattamento
- Problemi di allattamento: focus on diabete gestazionale, iponutrizione materna, anemia post-parto
- Il peso corporeo nell'esogestazione
- DCA in allattamento
- Farmaci e fitoterapici in allattamento
- Idee, ricette, menu