

1

POSSO BERE ALCOLICI DURANTE LA GRAVIDANZA?

No, non bere bevande alcoliche durante la gravidanza, perché se bevi alcolici, li beve anche il tuo bambino. Quindi pensaci, qualsiasi cosa bevi, anche il tuo bambino beve.

2

POSSO BERE PICCOLE QUANTITÀ, SE EVITO I SUPERALCOLICI?

No, qualsiasi tipo di bevanda alcolica può danneggiare il bambino: vino, birra, aperitivi, liquori, superalcolici in genere. Un bicchiere di vino, una lattina di birra o un bicchierino di superalcolico contengono la stessa quantità di alcol. E non esiste una quantità che può essere considerata sicura.

3

E SE SONO INCINTA E HO BEVUTO ALCOLICI?

Se hai bevuto alcolici prima di sapere di essere incinta, smetti ora e il tuo bambino probabilmente nascerà sano. In ogni caso non bere se stai programmando una gravidanza.

COSA PUÒ SUCCEDERE AD UN BAMBINO SE LA MAMMA BEVE DURANTE LA GRAVIDANZA?

PUÒ NASCERE SOTTOPESO

PUÒ AVERE PROBLEMI AD ALIMENTARSI E A DORMIRE

PUÒ AVERE PROBLEMI DI VISTA O DI UDITO

PUÒ AVERE MALFORMAZIONI

PUÒ AVERE DISTURBI COMPORTAMENTALI E COGNITIVI

Lo sapevi che:



Non è vero che bere fa "buon sangue"
Piuttosto è meglio mangiare bistecca e lenticchie



Non è vero che un bicchiere di vino rosso ai pasti aiuta a digerire
Invece una tisana a base di genziana, o menta e zenzero, può aiutare



Non è vero che la birra "fa venire il latte"
Per aumentare il latte è meglio una tisana di finocchio e galega o aggiungere qualche foglia di cardo nell'insalata

