

Non rinunciare ai piccoli piaceri della vita!

Le donne incinte non sono costrette a evitare gli aperitivi e a bere solo acqua, anzi la gravidanza può essere l'occasione per assaggiare nuove bevande.

- **Variare la scelta:** acqua frizzante, succhi di frutta o di pomodoro, tè freddi fatti in casa, frullati o sciroppi artigianali.
- Aggiungere un po' di **fantasia:** fettine di arancia, menta, melissa, basilico è il momento di mescolare ingredienti colorati e salutari.
- Curare l'**aspetto:** anche l'occhio vuole la sua parte, e allora perché non dare libero sfogo all'immaginazione con bicchieri originali, cannuce o decorazioni.



Altre idee e consigli:
[gravidanza-senza-alcold.ch](https://www.gravidanza-senza-alcold.ch)

Non farsi tentare

Scegliendo di non consumare alcol, le donne in gravidanza fanno del bene al loro bambino e a se stesse!

- lo stato di salute, l'aspetto della pelle e la qualità del sonno migliorano, la concentrazione è più alta, tutto il corpo ne beneficia;
- le serate e le uscite sono diverse e diventano un'occasione per nuovi incontri o nuove attività;
- il denaro risparmiato non acquistando bevande alcoliche può essere destinato ad altri piaceri della vita.



Fare squadra

Anche se il bambino cresce nella pancia della madre, la donna non è l'unica responsabile del suo sviluppo. La scelta dell'astinenza è di entrambi e il sostegno dei propri cari può aiutare a rispettarla.

Maggiori informazioni:

[gravidanza-senza-alcold.ch](https://www.gravidanza-senza-alcold.ch)



Rinunciare all'alcol è difficile? Se voi o il/la vostro/a partner non riuscite a rinunciare all'alcol, parlatene con un/a professionista nel campo delle dipendenze, il medico, il/la ginecologo/a o l'ostetrica per ricevere il necessario sostegno. È bene non restare soli con queste difficoltà. Trovate informazioni e indirizzi sul nostro sito [gravidanza-senza-alcold.ch](https://www.gravidanza-senza-alcold.ch).

Avete bevuto alcol prima di sapere di essere incinta? Succede, soprattutto durante le prime settimane di gestazione quando la notizia della gravidanza non è ancora nota. Se avete dubbi o timori, contattate il/la ginecologo/a un'ostetrica per avere il parere di un/a professionista.

Radix Svizzera italiana può aiutarvi a trovare i riferimenti di professionisti adatti alla problematica: 091 922 66 19



Obiettivo zero alcol durante la gravidanza

Guida per le donne in gravidanza, i loro partner e i familiari

[gravidanza-senza-alcold.ch](https://www.gravidanza-senza-alcold.ch)

Obiettivo zero alcol

Non è raro sentir dire che un bicchiere di vino in gravidanza non faccia male al bambino.

Secondo la più recente letteratura scientifica, non è possibile definire né un periodo della gravidanza durante il quale l'alcol non abbia effetti negativi sullo sviluppo del feto né una quantità minima di alcol che non comporti rischi per il bambino.

L'alcol può ostacolare lo sviluppo del cervello e provocare disabilità.

Vale quindi una sola regola:

Zero alcol durante tutta la gravidanza!



Un bicchierino? No grazie!

L'alcol fa parte della nostra cultura e delle nostre tradizioni, ma è anche particolarmente sconsigliato alle donne incinte. Perché allora non provare a parlare apertamente del consumo di alcol durante la gravidanza?



Le donne che aspettano o desiderano un bambino non devono avere paura di rifiutare un bicchiere, né sono obbligate a dare spiegazioni. A volte basta un semplice e deciso **«No grazie»**.

Evitare discretamente l'alcol

Molte coppie annunciano la gravidanza dopo i primi tre mesi. Come evitare di destare sospetti?

Pretesti per le donne in gravidanza

Le scuse classiche: «Tocca a me guidare!».

Le scuse salutari: «Sono a dieta e preferisco rinunciare al vino piuttosto che al cioccolato!»

Le scuse mediche: «Ho mal di testa», da utilizzare anche se si soffre di nausea.

Strategie per il/la partner e altri familiari

Servirle solo bibite analcoliche.

Far sparire il bicchiere della compagna.

Ordinare con la complicità della cameriera o del cameriere una «falsa» bevanda alcolica.

Consigli per cambiare le proprie abitudini

Per le donne in gravidanza

Bere alcol per rilassarsi è problematico, non solo per le donne incinte. Approcci alternativi: fare yoga, camminare, ascoltare musica, riposarsi sul divano, ecc.

Incontrare altre donne incinte o amici che non bevono o bevono moderatamente: sarà più facile astenersi dal consumo!

Cambiare le proprie abitudini, per esempio sostituire l'aperitivo al bar con i colleghi con un caffè e un dolcetto.

Per il/la partner

Limitare o sospendere il consumo di alcol durante la gravidanza della compagna.

Evitare di partecipare a eventi che possono rappresentare una tentazione, come ad esempio le degustazioni di vino o le serate in discoteca, e optare per accompagnare la compagna al cinema o al ristorante.

Sostenere la decisione di non tenere alcol in casa e non acquistarne.