SCELTE SALUTARI NELLA PREVENZIONE DEI DIFETTI CONGENITI

Pianificare in anticipo

Cercare di essere in ottima salute prima di rimanere incinta

Assumere 400 microgrammi (mcg) di acido folico ogni giorno

Evitare le sostanze nocive

Evitare di fumare

Evitare di bere alcol

Fare attenzione alle esposizioni nocive al lavoro e a casa

Scegliere uno stile di vita salutare

Adottare una dieta alimentare sana ed equilibrata che includa frutta, verdura, cereali integrali, latticini a basso contenuto di grassi e proteine magre

Essere fisicamente attive

Impegnarsi a tenere sotto controllo eventuali condizioni mediche come il diabete

Confrontarsi sempre con il medico

Pianificare controlli medici regolari

Valutare insieme al medico l'assunzione di qualsiasi farmaco, prescritto o da banco

Parlare della vostra storia medica familiare

FARE SCELTE SALUTARI PER ESSERE IN SALUTE PRIMA E DURANTE LA GRAVIDANZA AIUTA AD AVERE UN BAMBINO SANO

Fonte: https://www.cdc.gov/ncbddd/birthdefects/prevention.html

Infografica realizzata da

Folindex.it
Il sito web sull'Acido Folico

ITALFARMACO