

# gennaio 2024

## Le DIETE SPECIALI



### ALLATTAMENTO

Durante l'allattamento la donna può seguire il suo regime alimentare abituale purché sia una dieta varia e bilanciata, ricca di alimenti di origine vegetale come legumi, frutta e verdura e di fonti proteiche sia animali sia vegetali. Queste ultime vanno incrementate aggiungendo per esempio uno spuntino a base di latte, yogurt, formaggio o frutta secca. La mamma che allatta, inoltre, deve bere almeno 2-3 litri di acqua al giorno (oligominerale, povera di sodio e con una concentrazione di nitrati che non deve superare i 10 mg/l) o altri liquidi (brodi vegetali o di carne sgrassata, spremute o estratti di frutta fresca, latte, ecc.). È importante uno stile di vita sano (movimento soprattutto all'aria aperta), in quanto movimento e indicazioni dietetiche, favoriscono la corretta nutrizione del lattante e impediscono alla madre di acquisire un surplus di peso. Vanno sospese le bevande alcoliche e il fumo; al massimo 1 bicchiere di vino o una lattina di birra, almeno 3-4 ore prima della poppata. Non più di 2 tazzine di caffè al giorno, lontano dalla poppata. Quando le abitudini alimentari sono scorrette, la gravidanza e l'allattamento possono rappresentare situazioni a rischio per la possibile insorgenza o aggravamento di condizioni come sovrappeso, obesità, diabete, malattie cardiovascolari, ipertensione o disturbi dell'apparato gastrointestinale.

### FARMACIA <sup>dei</sup> Bastioni

#### ORARIO

chiusura:

sabato pomeriggio

dal 30 Settembre al 14 Aprile

LUN - MER - GIO - VEN

9,00 - 13,00 / 15,00 - 19,00

MAR 9,00-13,00 / 15:00-19:30

SAB 9,00 - 12,30

dal 15 Aprile al 29 Settembre

LUN - MER - GIO - VEN

9,00 - 13,00 / 15,30 - 19,30

MAR 9,00-13,00 / 15:00-19:30

SAB 9,00 - 12,30

### FARMACIA dei Bastioni

Dott.ssa Daniela Arneodo

Socia C.I.S.A.F.

Via Gatti, 37

10098 Rivoli (TO)

Tel 011 9530468 - Fax 011 9510363

La Farmacia sempre al vostro servizio  
anche sul web

[www.farmacideibastioni.it](http://www.farmacideibastioni.it)

[farmacia@farmacideibastioni.it](mailto:farmacia@farmacideibastioni.it)

seguici anche su



### 1 Lunedì

MARIA MADRE DI DIO

### 2 Martedì

S. BASILIO VESCOVO

### 3 Mercoledì

S. GENOVEFFA

### 4 Giovedì

S. ERMETE



### 5 Venerdì

S. AMELIA

### 6 Sabato

EPIFANIA DI N.S.

### 7 Domenica

S. LUCIANO

### 8 Lunedì

S. MASSIMO

### 9 Martedì

S. GIULIANO MARTIRE

### 10 Mercoledì

S. ALDO EREMITA

### 11 Giovedì

S. IGINO PAPA



### 12 Venerdì

S. MODESTO M.

### 13 Sabato

S. ILARIO

Aperto  
9,00 - 12,30

### 14 Domenica

S. FELICE M

### 15 Lunedì

S. MAURO ABATE

### 16 Martedì

S. MARCELLO PAPA

### 17 Mercoledì

S. ANTONIO ABATE

### 18 Giovedì

S. LIBERATA



### 19 Venerdì

S. MARIO MARTIRE

### 20 Sabato

S. SEBASTIANO

Aperto  
9,00 - 12,30

### 21 Domenica

S. AGNESE

### 22 Lunedì

S. VINCENZO MARTIRE

### 23 Martedì

S. EMERENZIANA

### 24 Mercoledì

S. FRANCESCO DI SALES

### 25 Giovedì

CONVERS. DI S. PAOLO



### 26 Venerdì

S. PAOLA

### 27 Sabato

S. ANGELA MERICI

Aperto  
9,00 - 12,30

### 28 Domenica

S. TOMMASO D'AQ.

### 29 Lunedì

S. CESARIO

### 30 Martedì

S. MARTINA

### 31 Mercoledì

S. GIOVANNI BOSCO