gennaio

DIETE SPECIALI



ALLATTAMENTO

Durante l'allattamento la donna può seguire il suo regime alimentare abituale purché sia 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 alcooliche 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 possono l'allattamento 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 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.

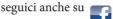
Via Gatti, 37

10098 Rivoli (TO)

Tel 011 9530468 - Fax 011 9510363

La Farmacia sempre al vostro servizio anche sul web

www.farmaciadeibastioni.it farmacia@farmaciadeibastioni.it





MARIA MADRE DI DIO

Martedì

S. BASILIO VESCOVO

Mercoledì

S. GENOVEFFA

Giovedì 4

S. ERMETE

Venerdì 5

S. AMELIA

Sabato

EPIFANIA DI N.S.

Domenica

S. LUCIANO

Lunedì

S. MASSIMO

Martedì S. GIULIANO MARTIRE

10 Mercoledì

S. ALDO EREMITA

11 Giovedì S. IGINO PAPA

12 Venerdì S. MODESTO M.

13 Sabato

S. ILARIO

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

Domenica 21

S. AGNESE

Lunedì 22

S. VINCENZO MARTIRE

23 Martedì

S. EMERENZIANA

24 Mercoledì

S. FRANCESCO DI SALES

25 Giovedì

CONVERS. DI S. PAOLO

26 Venerdì

S. PAOLA

Sabato

S. ANGELA MERICI

Domenica

S. TOMMASO D'AQ

29 Lunedì

S. CESARIO

30 Martedì S. MARTINA

Mercoledì 31

S. GIOVANNI BOSCO



Aperto

Aperto

Aperto

9,00 - 12,30

9,00 - 12,30

9,00 - 12,30