

12 - Le infezioni in gravidanza

In questa scheda si riporta un breve elenco delle principali infezioni che si possono contrarre in gravidanza. Vengono anche forniti alcuni consigli per la prevenzione della toxoplasmosi.

Le tre infezioni più diffuse



La toxoplasmosi, causata da un protozoo, (*Toxoplasma gondii*) si può contrarre con l'ingestione di carne cruda infetta, cibo o acqua contaminati da feci di animali infetti.



La listeriosi, causata da un batterio, (*Listeria monocytogenes*) si può contrarre con l'ingestione di cibi come latte crudo, formaggi morbidi, carni pronte da mangiare.



La salmonellosi, causata da una classe di batteri (le Salmonelle), si può contrarre con il consumo di alimenti contaminati.

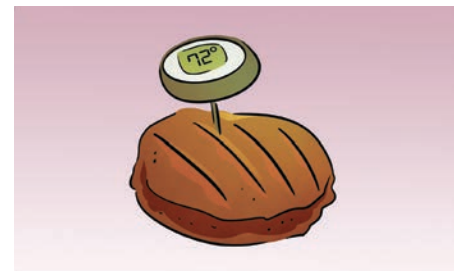
Per prevenire la toxoplasmosi



Frutta e verdura vanno lavate accuratamente, usando uno spazzolino per rimuovere i residui di terra e cere dalla buccia.



Per sicurezza, dopo il lavaggio con acqua corrente, lasciare frutta e verdura in ammollo per 30 minuti con bicarbonato o amuchina; risciacquare prima di consumare o cuocere.



Cuocere tutta la carne completamente (dovrebbe raggiungere la temperatura interna di 72° C) finché non è più rosa all'interno. Non assaggiarla prima che sia completamente cotta.



L'unico momento in cui il cibo deve essere scoperto è quando lo si mangia. Ricordarsi che cibi diversi (cotti e crudi) non dovrebbero mai venire a contatto tra loro.



È bene conservare sempre gli alimenti in frigorifero dopo l'apertura e consumarli entro 24 ore. In frigo vanno tenuti separati i cibi cotti da quelli crudi.



Indossare i guanti quando si fa giardinaggio o qualunque altra attività che richieda di toccare la terra e la lettiera dei gatti.