



## CURES I CONSELLS DURANT L'EMBARÀS

Enhorabona pel teu embaràs! L'embaràs no és una malaltia, però sí que és un estat en el que necessites unes cures especials tant per a tu com pel futur bebè. En aquest escrit et donem una sèrie de consells resumits que et poden ser útils.

### Freqüència de les visites

En general ens anirem veient un cop al mes fins a les 8è mes, en que augmentarem les visites segons cada cas personalitzat. El seguiment serà fet per tot l'equip de llevadores i ginecòlegs de forma alterna.

### Medicacions

Has d'evitar qualsevol medicació i/o consultar al metge si ja n'estàs prenent, per comprovar que siguin compatibles amb la gestació.

Cal evitar les radiografies a menys que siguin imprescindibles.

### Activitat-repòs

És important escoltar el teu cos i descansar unes 8h diàries. També cal fer activitat física per estar en forma evitant esports potencialment perillosos.

### Higiene dental/corporal

Les genives estan més sensibles, el ph salival baixa durant la gestació, pel que s'aconsella una supervisió amb l'odontòleg, així com rentar les dents 3c/dia amb un raspall suau.

Hidrateu bé la pell i fer servir productes d'higiene i cosmètics el més naturals possibles per evitar els disruptius endocrins i altres químics.

### Relacions sexuals

Poden continuar amb normalitat durant la gestació a menys que es determini el contrari per algun factor (sagnat, contraccions regulars prematures...)

Utilitzeu preservatiu en relacions sexuals de risc, per evitar les infeccions de transmissió sexual.

### Viatges

Es pot viatjar, a menys que hi hagi una contraindicació mèdica (o de la companyia de vol/mar), però cal tenir en compte que s'ha de descansar i/o moure's c/2h. Podeu consultar-nos abans informació epidemiològica del destí.

### Augment de pes

L'augment de pes recomanat dependrà del teu índex de massa corporal de base. Si no hi ha factors d'ansietat afegits i es té una bona alimentació, en general l'augment de pes serà correcte (habitualment entre 11,5-16 kg en persones amb normopes previ a l'embaràs) i s'anirà fent el control a la consulta de la llevadora.

### Alimentació

Recorda que NO s'ha de menjar per dos! Menja el més equilibrat possible, millor poc i sovint, evitant els refinats i sucres.

- És important basar l'alimentació en un consum abundant de fruites fresques, hortalisses, llegums, fruita seca, els farinacis preferentment integrals (pa, arròs, pasta, etc.) i oli d'oliva (preferentment oli d'oliva verge extra); en segon lloc, apareixeran les carns magres i blanques, els ous, peixos i lactis baixos en greix.



- Incloure 2 racions d'hortalisses al dia (una en cada àpat principal) i un mínim de 3 peces de fruita fresca diàries.
- Incorporar llegums unes 3-4 vegades/setmana i un grapat de fruites seques (nous, avellanes, ametlles) cada dia.
- Escollir les varietats integrals de la pasta, l'arròs, el pa... i els lactis amb baix contingut de greix desnatats i semidesnatats).
- Utilitzar l'oli d'oliva verge, tant per cuinar com per amanir.
- Fer un bon repartiment dels àpats al llarg del dia (5 àpats, aproximadament), intentant evitar les ingestes molt copioses.
- Donar prioritat als aliments de producció local, de proximitat i de temporada.
- En general, no mengis cru cap aliment d'origen animal, procura que siguin ben congelats o ben cuinats. Neteja les superfícies i els estris de cuina després de manipular aliments crus. Aquestes pràctiques ajuden a impedir toxiinfeccions per *Toxoplasma*, *listeria*, *Salmonella* (els **ous**), *Campylobacter* i *E. coli*.
- Consumir **làctics** de llet pasteuritzada i evitar els fumats i patés refrigerats.
- El **peix**, cal que sigui ben cuit o prèviament congelat 3 dies mínim per evitar el paràsit *anisaki*. Intentar variar el tipus i consumir els de tamany petit (per evitar el cúmul de metalls pesants) i d'origen local.
- Eviteu tòxics (alcohol, tabac, altres drogues, cafeïna...), brioixeria industrial, begudes ensucrades i aliments superflus en general.
- Recomanacions per a les gestants amb el resultat de toxoplasmosis negatiu:
  - La **carn** ha de ser ben cuita o bé congelada mínim 3 dies.
  - Netejar bé les mans després de manipular terra, jardins o sorrells, així com abans de cuinar i/o menjar.
  - Rentar bé amb aigua abundant les fruites, verdures, hortalisses, herbes aromàtiques i vegetals crus abans de consumir.
  - Els **embotits** salats, no cuinats, s'han de consumir també prèviament congelats o cuinats.

## Educació maternal

Es solen començar les sessions prenatales cap al 7è mes (29 sg). Són 10 sessions i es recomana venir amb la parella (hi teniu dret laboral). Duren entre 1'30h i 2h i fem un 90% de teoria i també una part de pràctica corporal.

## Signes de perill

Has d'acudir a urgències si tens algun dels signes-símptomes següents:

- Pèrdua vaginal de sang o líquid
- Edema de cara i mans sobtat
- Mal de cap continuada i intensa
- Alteracions de la visió
- Vòmits, diarrees persistents i/o febre persistents
- No percepció de moviments fetals
- Molèsties al orinar o pruija vaginal

Aquesta és una informació general. Consulta'ns a través del correu [llevadores@hcerdanya.eu](mailto:llevadores@hcerdanya.eu) o a les visites de directament durant les visites de consulta externa.