

Consells generals sobre alimentació

Durant els àpats

- ✓ Fes durar els àpats com a mínim 20 minuts, menjant a poc a poc i mastegant bé.
- ✓ Fes àpats freqüents, de poca quantitat i escoltant les senyals de gana-sacietat del teu cos.
- ✓ Evita àpats copiosos, amb aliments o coccions molt especiades, greixoses i recremades.
- ✓ La temperatura dels líquids, millor al natural. Evita els extrems: ni molt fred ni molt calent.
- ✓ Si vols prendre infusions, et recomanem: roiboos, camamilla, til·la, té verd o té blanc, té kukitcha, anís verd o gíngebre. Exceptuant els casos que per simptomatologia no estiguin indicats.

Fora dels àpats

- ✓ No t'estiris just després de menjar. Deixa passar 2-3 hores.
- ✓ Evita estar molta estona amb l'estómac buit o fer dejunis.
- ✓ Mantingues una bona higiene bucodental.
- ✓ Mantingues un estil de vida actiu, incloent-hi activitat física diària, i evitant activitat física intensa, sobretot si fa poc temps que has menjat.



ATENCIÓ A LA SALUT SEXUAL I REPRODUCTIVA

Unitat d'Infància i Dona ASSIR Baix Empordà

Ref: 43900058

Segueix-nos a:   @_ssibe  ssibe.cat

Com et trobes?

Recomanacions alimentàries per alguns símptomes de l'embaràs

Servei de Ginecologia i Obstetrícia



Trobes que al llarg de l'embaràs el teu cos canvia per temes hormonals o físics i t'apareixen nous símptomes que no saps com millorar-los?

L'equip de ginecologia, llevadores i nutricionistes hem dissenyat aquestes recomanacions alimentàries per ajudar-te a sentir-te millor.

Recomanacions alimentàries per alguns símptomes de l'embaràs



Acidesa i pirosi

Evita aliments que poden causar acidesa: picants, cebes, alls, tomates, pebrots i salses fetes amb ells, cogombres, vinagre, llegums, sistemes de coccions molt greixoses (fregits, sofregits, guisats forts), aliments greixosos (formatges curats, nata, mantega, margarines, xocolata, iogurt grec, peix blau...) cítrics (sobretot la taronja), fruita de postres, cafè, begudes amb gas, suc fets de cítrics (casolans o comercials), pa blanc de mala qualitat, aliments amb els additius (glutamat o E-625, sulfits).

Beu aigua fora dels àpats.

Evita al màxim la cafeïna (cafè, refrescos, coles, qualsevol tipus de te, xocolata...).

No portis roba ajustada que comprimeixi l'estómac i asseu-te amb l'esquena recta. Et pots alçar el capçal del llit 15-20cm i dormir del costat esquerre.

Si no aconsegueixes cap millora: segueix un tractament farmacològic receptat pel teu/ la teva professional sanitària.



Nàusees i vòmits

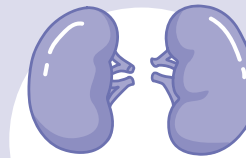
Si no tens gens de gana, aprofita els moments del dia que tinguis gana per menjar més.

Solen tolerar-se millor aliments i begudes fredes o neutres que calentes; i les textures seques o torrades que les líquides.

Evita beure líquids en dejú i durant els àpats. Beu a petits glops, no de cop.

Evita exposar-te a olors i textures que provoquin nàusees.

Begudes recomanades: aigua amb suc de llimona o infusió de gingebre freda o tractament farmacològic receptat pel professional sanitari.



Retenció de líquids

Assegura't que no estàs fent una ingesta excessiva de sal, ja sigui afegida o consumint aliments ultra processats alts en sal o amb begudes amb gas (refresc, aigües, cervesa sense alcohol).

Potencia aliments frescos i potencia el sabor amb herbes aromàtiques i espècies en lloc de sal.

Inclou vegetals i fruites a tots els àpats i/o entre hores.

Mantén-te ben hidratada amb begudes saludables, sense sucres o edulcorants afegits, cafeïna o sals, sobretot en èpoques caloroses. Evita prendre begudes o infusions diürètiques.

El moviment i mantenir la part del cos afectada en elevació pot alleugerir la simptomatologia.



Restrenyiment

Augmenta la ingesta de greixos saludables, llegums, fruits secs i llavors naturals, fruita, verdura i aliments integrals (arròs, pa, pasta...).

Consumeix les verdures, les hortalisses i les fruites crues o poc cuinades i preferiblement amb pell, sempre que sigui possible.

Assegura la ingesta suficient d'aigua, millor natural o calenta en forma d'infusió sense sucre o brou vegetal. També ajuda l'aigua tèbia o calenta en dejú junt amb un kiwi/prunes fredes.

Per un correcte hàbit intestinal, destina-hi el temps necessari. Defeca quan en sentis la necessitat, amb una posició adequada i sense distraccions. Una alça pels peus i un massatge a la panxa en forma de U al revés t'ajudarà.

Evita laxants farmacològics sense indicació mèdica. Es poden utilitzar laxants naturals: llavors de xia o lli hidratades, kèfir, prunes, oli d'oliva...