

## **CONSELLS DURANT L'EMBARÀS. LA LLEVADORA T'INFORMA.**

L'embaràs, tot i ser un procés natural, requereix que tota tu, no només el teu cos, sinó també la teva ment i la teva vida familiar, laboral i social, s'adaptin al nou estat.

Aquests canvis en alguns moments els viuràs amb il·lusió i alegria, i d'altres amb cert temor o sensació de no poder més, però recorda: no es tracte d'una malaltia...el teu petit està creixent a dintre teu.

Cuida't el millor que puguis. Et donem algunes recomanacions que et poden ajudar a aconseguir-ho.

### **Consells generals**

Es recomana, si és possible, una dutxa diària, ja que durant l'embaràs hi ha un augment de la suor i de flux vaginal.

S'aconsella mantenir la pell ben hidratada, amb cremes específiques antiestries o olis vegetals.

No són recomanables les exposicions perllongades al sol i cal utilitzar cremes de protecció solar.

Raspallar-se les dents després de cada àpat. És aconsellable visitar el dentista.

La roba cal que sigui còmoda, millor de cotó o fibres naturals, i que permetin transpirar. S'han d'evitar mitjons o mitges que estrenyin; si es fan servir mitges, cal que siguin fins la cintura, ja que afavoreixen la circulació venosa.

Usar sostenidors que s'adaptin als canvis del pit a mesura que augmenti.

És recomanable evitar les sabates amb talons massa alts, així com sabates totalment planes. Són adequats els talons de 2 a 3 cm,

És recomanable descansar unes 8 hores durant la nit i, si és possible, també en algun altre moment del dia, preferiblement després de dinar.

Durant l'embaràs, es pot desenvolupar el treball habitual, sempre que no provoqui un problema de salut. No és aconsellable manipular tòxics ni estar exposat a radiacions,

En absència de complicacions, la pràctica moderada d'exercici físic, com ara passejar, caminar o nedar, no és perjudicial ni per a la mare ni per al fetus. Es desaconsellen esports de risc.

S'ha de prendre només la medicació recomanada pels professionals que atenen l'embaràs (inclosos els tractaments naturals). **NO AUTOMEDICAR-SE.**

Evitar productes nocius per la salut:

**TABAC:** és molt important no fumar ni una sola cigarreta, ni estar en ambients de fum. El tabac perjudica la salut de l'embarassada i la del fill/filla. Mai no és tard per deixar de fumar i l'embaràs és un bon moment per abandonar el consum de tabac.

**ALCOHOL:** Durant l'embaràs, cal abstenir-se de begudes alcohòliques. El consum d'alcohol pot produir una afectació en el desenvolupament dels diferents òrgans del fetus.

**ALTRES DROGUES:** Les drogues que es consumeixen passen directament al fetus i produeixen efectes nocius.

## **Alimentació**

Durant la gestació es necessita una aportació variada d'aliments per a un bon desenvolupament de l'embaràs. És millor menjar poc de molts aliments que menjar pocs aliments en molta quantitat. L'embarassada no ha de menjar per dos, sinó que ho ha de fer dues vegades millor.

Cal un bon repartiment dels àpats al llarg del dia. Realitzar 4 o 5 ingestes no copioses durant la jornada, i procurar seure a taula, mastegar bé i gaudir del menjar sense presses.

Es poden fer servir diverses tècniques culinàries, però sempre cal evitar aquelles que comporten un excés de greix.

És recomanable beure entre 1,5 i 2 litres d'aigua al dia. No són recomanables les begudes gasoses, les refrescants ensucrades, ni les estimulants (cafè, te, coles, etc.)

Cal moderar el consum de sal, i la que s'utilitza ha de ser iodada.

No són recomanables els sucres i els aliments amb greixos, com les pastes dolces, pastissos, gelats, llaminadures, etc.

Seguretat alimentària: alguns organismes nocius poden provocar malalties transmeses pels aliments (veure quadre "Recomanacions dietètiques")

L'aportació de determinats aliments o nutrients varia al llarg de l'embaràs. Augmenta la necessitat d'àcids fòlics i vitamines, calci, iode i ferro. Per assolir aquests requeriments, cal consumir en proporcions adequades les racions d'aliments dels diferents grups i en alguns casos, caldrà donar suplementes.

## **Sexualitat**

Durant la gestació, la sexualitat pot continuar aportant experiències gratificants i, per això, cada parella pot continuar mantenint les relacions sexuals que li aportin plaer.

De vegades, durant la gestació, a causa de canvis hormonals, físics i psicològics, hi pot haver una modificació del desig sexual; pot ser que durant el primer trimestre disminueixi, que augmenti en el segon i que torni a disminuir en el tercer.

Si l'embaràs és normal, no és necessari modificar o interrompre els hàbits sexuals.

## **Motius d'alarma durant l'embaràs**

Cal acudir a urgències de l'Hospital de Palamós en cas de:

Absència de la percepció de moviments fetals al llarg d'un dia, a partir del 6è mes (setmana 26) de l'embaràs.

Contraccions (enduriment de la matriu) rítmiques i progressivament més intenses abans del 8è mes (setmana 37). Cal tenir en compte que, a partir de la setmana 32 de gestació, apareixen contraccions i que es van fent més intenses i freqüents a mesura que es va acostant el final de l'embaràs, però sempre són esporàdiques i irregulars.

Dolor abdominal intens.

Febre alta.

Mal de cap intens i persistent.

Pèrdua de líquid per la vagina, que no s'identifiqui com a orina.