



Consells pràctics per
gaudir d'un embaràs
saludable





L'embaràs és un dels moments més importants en la vida de moltes dones. Durant aquest període, el cos experimenta canvis físics i psíquics que poden provocar algun malestar i que, en general, també susciten moltes preguntes.

Per això, a Dexeus Dona volem resoldre els dubtes més freqüents que et puguin sorgir i recordar-te que pots plantejar qualsevol inquietud que tinguis al teu ginecòleg durant les teves visites rutinàries.

ALGUNS CONSELLS PRÀCTICS

- Procura mantenir la teva **pell neta i hidratada** des de l'inici de l'embaràs. Pots alternar una **crema hidratant** amb una **crema antiestries**. També cal que mantinguis una **higiene bucal acurada**, i és recomanable que visitis el teu dentista.
- A mesura que avanci l'embaràs, t'aconsellem que utilitzis roba i calçat còmode, **mai roba que t'estrenyi**. La faixa no és necessària, excepte en casos especials.
- És important que, a la nit, descansis 8 h. Durant l'embaràs **és freqüent patir trastorns del son**, raó per la qual que és important que evitis, tant com sigui possible, els factors estressants.
- Si no hi ha complicacions, és convenient que practiquis **exercici físic moderat**. Les activitats més recomanades són: natació, bicicleta estàtica, ioga, Pilates o caminar. S'han d'evitar els esports de risc.
- Durant l'embaràs, pots utilitzar qualsevol mitjà de transport, tot i que **desaconsellem viatges llargs a partir de les 32 setmanes**. Sempre que hagi de planificar un vol, t'aconsellem que ho consultis amb el teu obstetre/ra.
- **Evita prendre qualsevol tipus de medicament** sense consultar prèviament amb un metge.
- Et recomanem que no interrompis ni modifiquis els teus hàbits sexuals durant l'embaràs, encara que l'adaptació emocional, els canvis físics i el cansament poden disminuir el desig sexual.
- **Evita el tabac, les begudes alcohòliques i el consum de drogues** durant tot l'embaràs.

EL QUE MENGES IMPORTA

Durant l'embaràs has de cuidar, més que mai, la teva alimentació. Per això, et recomanem que segueixis una dieta equilibrada i variada, que fraccionis la ingesta en 5 àpats diaris, i que beguis 1,5 l d'aigua al dia.

Si a l'inici de l'embaràs tens el pes adequat, hauràs de guanyar entre 9 i 13 kg en total. Si l'embaràs és gemel·lar, es recomana un increment de pes sensiblement superior.

Una alimentació sana, amb tots els nutrients, **és bona tant per a tu com per al teu nadó.**

A més, t'evitaràs complicacions, com certes malalties que poden afectar el teu fill, com ara:



Toxoplasmosis

La toxoplasmosi és una infecció sense repercussió en adults sense problemes d'immunitat però que si es contrau durant l'embaràs, pot afectar el fetus. Al voltant d'un 30 % de les gestants ja han passat la infecció i, per tant, tenen immunitat. Si encara no n'ets immune, pren precaucions:

- Consumeix els productes carnis ben cuits. La congelació a baixes temperatures (per sota de -18°C durant 2 dies) també destrueix els quists de toxoplasma.
- Pela o renta bé les fruites i les verdures.
- Mantingues nets els estris de cuina.
- Utilitza guants per als treballs de jardineria i de manipulació de terra.
- Si tens gat, renta't les mans després de tocar-lo i evita encarregar-te de la neteja dels seus excrements.

Listeria

Es tracta d'una infecció que afecta amb més freqüència infants i embarassades. Segueix aquests consells per prevenir-la:

- Procura no menjar formatges frescos o de pasta tova si han estat elaborats amb llet crua no pasteuritzada.
- No consumeixis fumats ni patés.
- Renta't bé les teves mans abans de manipular aliments.
- Respecta les dates de caducitat dels aliments que es conserven refrigerats.
- Conserva els aliments a la nevera a la temperatura idònia i separats per grups alimentaris.
- No prenguis aliments precuinats reescalfats.

Citomegalovirus

La infecció per citomegalovirus és bastant comuna, típica de la infància i que sol passar desapercebuda en la majoria dels casos. Si convius amb nens petits (sobretot si són menors de 6 anys), has de prendre una sèrie de precaucions per evitar la transmissió de la malaltia.

- Renta't les mans amb freqüència (amb aigua i sabó), especialment després de canviar bolquers, donar de menjar als nens, tocar les seves joguines, etc.
- No comparteixis aliments o begudes amb nens petits, ni utilitzis els seus coberts o els seus gots.
- Evita el contacte amb la saliva dels petits.
- No comparteixis productes d'higiene personal amb infants.

VACUNES I EMBARÀS

Sabem que hi ha infeccions que poden perjudicar força la salut de la dona o la del futur nadó. Encara que no totes les vacunes són segures durant l'embaràs, n'hi ha que sí són recomanables:

- **Vacuna de la grip:** Està indicada en totes les embarassades quan la gestació coincideixi amb el **període d'hivern** (octubre-març).
- **Vacuna de Tpa** (diftèria-tètanus i tos ferina): Es recomana a totes les embarassades **a partir de les 25 setmanes d'embaràs**, independentment de quan hagin rebut l'última dosi de la vacuna.

DAVANT DE QUALSEVOL DUBTE, ACUDEIX AL METGE

Durant l'embaràs, és important que vagis amb compte si es dóna algun d'aquests casos:

- Sagnat vaginal similar a una menstruació
- Febre
- Dificultat respiratòria
- Erupcions a la pell o picor generalitzat
- Molèsties urinàries
- Molèsties vaginals
- Dolor abdominal intens
- Problemes de visió
- Contraccions regulars (6 o més en una hora)
- Pèrdua de líquid per la vagina

Acudeix a urgències si tens cap d'aquests símptomes de manera persistent.

Si tens cap dubte o preocupació, al nostre servei de visita sense hora, un equip de ginecòlegs experts t'atendrà, de dilluns a dijous de 8.30 a 20 h i divendres d'11 a 20 h.

Si la teva consulta pot esperar, demana hora amb el teu ginecòleg/a.

A més, durant el tercer trimestre has d'estar especialment atenta a:

- Els moviments fetals.
- L'aparició de contraccions. A partir del tercer trimestre, hi poden aparèixer contraccions, que es van fent mes intenses i freqüents a mesura que s'acosta el final de l'embaràs.
- Un sagnat vaginal similar a una menstruació, sobretot si va acompanyat de dolor abdominal.
- La tensió arterial alta, alteracions visuals o un mal de cap poc habitual.

EXPERTS EN LA DONA

A Dexeus Dona proporcionem a les dones un servei de qualitat en les àrees d'**obstetrícia, ginecologia i medicina de la reproducció**. Amb més de 70 anys d'experiència i un **equip de professionals multidisciplinari**, treballem perquè totes les nostres pacients tinguin un embaràs sense contratemps i perquè tu i el teu bebè rebeu la millor atenció.

Segueix-nos a Dexeus Mujer:



www.dexeus.com