

**CST:** 

**Consells**

# Índex

1. Consells d'alimentació durant la gestació.
2. El massatge perineal.
3. Moviments fetals.

## QUÈ FER EN CAS DE...?

### Nàusees i vòmits

- És convenient realitzar ingestes lleugeres, freqüents i de poca quantitat, així com respectar l'horari d'àpats. Evita aliments rics en greixos i espècies o begudes molt calentes o fredes.
- Si tens nàusees al matí, deixa una torrada o galeta a la tauleta de nit i menja-te-la abans d'aixecar-te. Evita beure líquids en dejú.
- El gingebre (en infusió o en cru) pot alleugerir les nàusees.



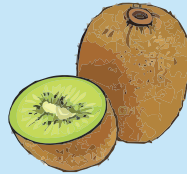
### Acidesa

- Després de menjar, espera fins a 2 hores abans d'estirar-te o anar a dormir.
- Fes àpats freqüents i de poca quantitat. Evita aliments rics en greixos i picants.
- Eleva el capçal del llit entre 15-20 cm. També et pot servir posar més coixins.
- Mastega ametlles crues o beu un got de llet freda, pot ajudar-te a millorar l'acidesa.



### Restrenyiment

- Augmenta la ingesta d'aigua diària (uns 2 litres)
- Menja aliments rics en fibra com les verdures, llegums, fruita natural o cereals integrals.
- Augmenta l'activitat física. Surt a caminar tots els dies durant 1 hora.
- Beu en dejú l'aigua de 2 o 3 prunes posades en remull la nit anterior.
- Evita l'auto-administració de laxants. Consulta amb la teva llevadora o ginecòleg.



## SUPLEMENTS:

### Suplementació d' àcid fòlic:

- Es recomana prendre suplement fins a les **12 setmanes** de gestació.
- Durant l'embaràs, pren fruites i verdures de fulla verda, llegums, làctics i ous per cobrir les necessitats de l'organisme.

### Suplementació amb Iode:

- No és necessària la suplementació durant l'embaràs, sempre i quan ingereixis: **diàriament** 3 gr de sal iodada i 3 racions de làctics (llet de vaca no ecològica) i **setmanalment**, 2-3 racions de peix.



# CONSELLS D'ALIMENTACIÓ DURANT LA GESTACIÓ



Servei d'Obstetrícia i  
Ginecologia  
Hospital de Terrassa  
Ctra. de Torrebónica s/n  
08227 Terrassa

t 93 731 00 07 ext 2003  
Contacte:  
sginecologia@cst.cat

**HORARI:** de dilluns a divendres de 08.00 h. a 20.00 h.

**CST** • CONSORCI SANITARI DE TERRASSA

**CST** • CONSORCI SANITARI DE TERRASSA

## EXEMPLE DE DIETA EQUILIBRADA

- ESMORZAR**
- 1 got de llet semi o descremada o 2 iogurts descremats
  - 40 gr de pa (2-3 llesques de pa de barra de quart) o 3-4 torrades o 4-5 galetes (tipus Maria) o 2-3 cullerades soperes de cereals d'esmorzar

- MIG MATÍ**
- 40 gr de pa o 3-4 torrades
  - 1 tall de pernil o embotit o formatge o tonyina de 20-30gr
  - 1 peça de fruita
  - 1 iogurt descremat

- DINAR**
- 1 plat de verdura o amanida
  - 150 gr de patata o 60gr de llegums o 45gr de pasta o arròs
  - 1 ració de carn o peix o ous
  - 1 peça de fruita
  - 40 gr de pa o 3-4 torrades

- BERENAR**
- 1 got de llet semi o descremada o 2 iogurts descremats
  - 40 gr de pa o 3-4 torrades o 4-5 galetes o 2-3 cullerades soperes de cereals d'esmorzar

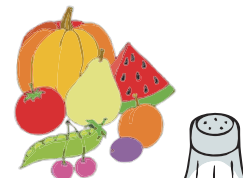
- SOPAR**
- 1 plat de verdura o amanida
  - 150 gr de patata o 60 gr de llegums o 45 gr de pasta o arròs
  - 1 ració de carn o peix o ous
  - 1 peça de fruita
  - 40 gr de pa o 3-4 torrades

- RESSOPÓ**
- 1 got de llet semi o 2 iogurts descremats

NOTA: el pes dels aliments es refereix a la part comestible en cru

<b>OLI I FRUITA SECA:</b> 3 a 6 racions/dia	1 cullerada sopera d'oli o 20-25 gr de fruita seca
<b>LÀCTICS:</b> 3 o 4 racions/dia	200 ml (un tassó) de llet o 2 iogurts, o 125 gr de formatge tipus mató
<b>PROTEICS:</b> 2 o 2,5 racions/dia	120-130 gr de vedella, pollastre o peix, o 2 ous, o 80gr de llegums en cru combinats amb cereals o verdura
<b>VERDURA I HORTALISSES:</b> 2 o 3 racions/dia	250-300 gr de verdura cuita o un plat de verdura variada
<b>FRUITA:</b> 2 o 3 racions/dia	1 poma, o 1 pera, o 2 talls de síndria o meló, o 3 albercocs
<b>HIDRATS DE CARBONI:</b> 3 a 5 racions/dia	60 gr de pa (preferentment integral), 60-80 gr de pasta o arròs (en cru) o 150-200 gr de patates

## CONSELLS



**Menja unes 5 vegades al dia.** Es tracta de menjar poc però sovint, d'aquesta manera afavoriràs la digestió i et sentiràs millor. Recorda que no has de menjar per 2!

**Evita picar** entre hores. Si no ho pots evitar, opta per productes saludables i no aliments processats.

Modera el consum de sal (conserves, salaons, menjar precuinat...). És preferible que cuinis **amb sal iodada**.

**Ingereix uns 1,5 - 2 litres de líquid** diaris. L'aigua és molt saludable, no esperis a tenir set.

**Evita prendre begudes gasoses, refrescos i estimulants** (café, te, cola...). Si no ho pots evitar, intenta beure no més de 2 tasses de café descafeïnat o te sense teïna.

**Evita consumir qualsevol tipus de beguda alcohòlica** durant l'embaràs. L'alcohol arriba a través de la teva sang al teu bebè de manera que petites quantitats podrien resultar perjudicials.

Vigila la forma de cuinar. Es recomana fer servir tècniques que no comporten un excés de greix: evita els fregits, és preferible **cuinar a la planxa, al vapor o al forn**.

**Separa els aliments crus** d'aquells que ja es poden consumir, des del carret de la compra fins la nevera de casa.

## HAS DE TENIR EN COMPTE...

### Per la prevenció de la LISTERIOSI

**Fruites i verdures: renta-les bé** abans de consumir-les, fins i tot les amanides de bossa.

**Làctics:** comprova que estiguin elaborats a partir de **llet pasteuritzada**.

**Peix i marisc fresc:** procura fer-ne una **bona cocció**. No es recomana consumir salmó o bacallà fumats durant l'embaràs.

**Aliments precuinats:** s'han de consumir **ben escalfats**. No hi ha risc si consumeixes el paté enllaunat o els Frankfurt ben cuinats.

### Per la prevenció de la TOXOPLASMOSI

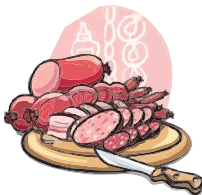
Aquest microorganisme es destrueix a altes i baixes temperatures (cuinat o congelat a -20°C).

**Carn:** és important cuinar-la bé assegurant **que no quedi crua**

**Embotits:** els embotits cuits són totalment segurs. Pots menjar embotits curats, sempre i quan hagin estat **congelats 48h abans**. Procura no menjar-los fora de casa.

### Per prevenir el contagi per ANISAKIS

Abans de consumir el peix cru (Sushi, Ceviche), assegura't que hagi estat **congelat més de 24h**.



# el Massatge Perineal



Associació  
Catalana  
de Llevadores

## La preparació del part i el massatge perineal

La cura durant l'embaràs contribueix a uns millors resultats durant el part. Rebre informació sobre els canvis que es produiran durant l'embaràs i el pospart, disposar d'uns controls adequats, l'accés a una alimentació equilibrada i en general uns hàbits saludables ens ajuden a gaudir d'un embaràs, part i criança en les millors condicions.

Dins de la preparació per al part, el massatge perineal és un recurs senzill i accessible per a tothom

Autores

Maria Dolors Creus Pujol

Cristina Martínez Bueno

Gemma Olivera Sánchez

Eva Vela Martínez



## Què és el massatge perineal?

El massatge perineal és una mesura física preventiva aplicable durant l'embaràs, que consisteix en l'estimulació tàctil de la pell i els teixits del perineu. S'ha demostrat que pot ser un factor protector contra el trauma perineal, principalment episiotomies, en dones primerenques. També redueix el dolor perineal en el postpart.

És, per tant, aconsellable que les dones rebin informació sobre el probable benefici del massatge perineal i sobre la manera de realitzar-lo.

En aquest fulletó trobaràs informació sobre què és el massatge perineal, per a què serveix i com el pots realitzar correctament.



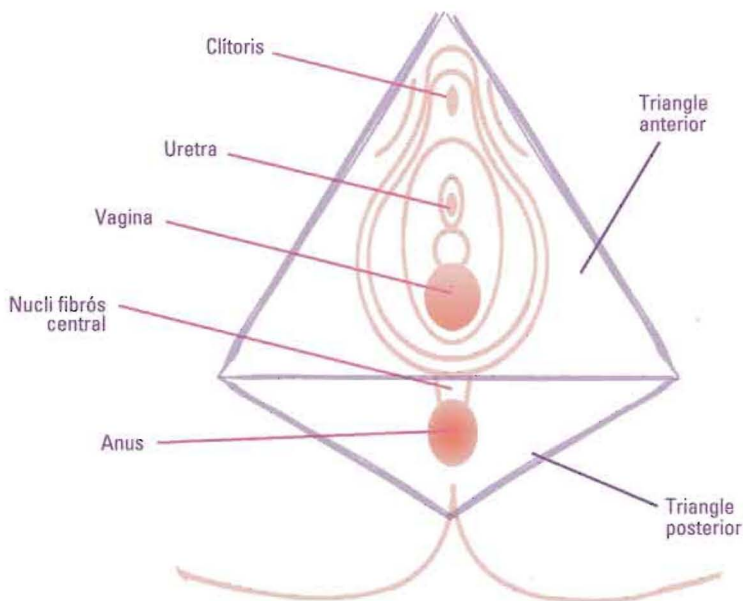
## Què és el perineu?

El perineu és la part del cos que forma el terra de la pelvis, on es troben els òrgans genitals externs i l'anus

Està format per parts toves (músculs i lligaments) El perineu té forma de rombe i es divideix en dos triangles (veure imatge). En el triangle anterior es troba la uretra i en el posterior l'anus.

El massatge perineal es fa sobre el perineu posterior, format pel pla muscular profund i ocupat pel conducte i esfínter anal i el nucli fibrós central del perineu.

Cal conèixer aquesta part del cos, tenir-ne cura i ser conscients de la seva importància durant l'embaràs i el part.





# Traumatisme perineal

Entenem per traumatisme perineal qualsevol tipus de lesió que succeeix en els genitals durant el part, ja sigui de forma espontània o causada per una episiotomia.

## Què és la episiotomia?

És un tall en els teixits del perineu que envolten la vagina, que en algunes ocasions el professional que atén el part pot haver de realitzar

## Quins avantatges té el massatge perineal?

Augmenta l'elasticitat i afavoreix la circulació sanguínia de la zona facilitant la relaxació d'aquest pla muscular durant el part.

Redueix la incidència d'episiotomies i el dolor pospart.

Promou l'auto-cura i el coneixement del cos.

És una tècnica fàcil de realitzar i sense efectes perjudicials.

Permet la participació de la parella.

## Quan cal començar i amb quina freqüència s'ha de fer?

El massatge ha demostrat ser eficaç iniciat a partir de la setmana 32 de gestació, cap als 7 mesos i mig d'embaràs. És important realitzar-lo com a mínim dos cops per setmana, però també es pot fer a diari.

L'evidència científica mostra que la constància en la realització del massatge és fonamental per la millora de l'elasticitat del perineu i la reducció de les episiotomies.

## Qui el pot fer?

Aquest és un massatge que pot realitzar-se la mateixa embarassada o bé una altra persona. Pot col·laborar-hi la parella i això és especialment recomanable a mesura que avança l'embaràs i es fa més difícil pel volum de la panxa.



## Quina és la preparació necessària pel massatge?

Rentarse bé les mans i tenir les ungles netes i tallades.

Buidar la bufeta d'orina abans de començar.

Buscar un lloc còmode de la casa i tenir un mirall per poder visualitzar el períneu i familiaritzar-se amb la seva anatomia.

Posició: semi asseguda (al llit, a la tassa del W.C, al bidet, a la gatzoneta recolzada en una paret...)

Es pot començar amb un bany calent o fer servir compreses calentes per relaxar la zona.

En cas d'auto massatge s'utilitzen els dits polzes (imatge).

Si el fa la parella o una altra persona s'utilitzen els dits índex i cor.

És important lubricar els dits abans d'introduir-los a la vagina amb olis o cremes específics.

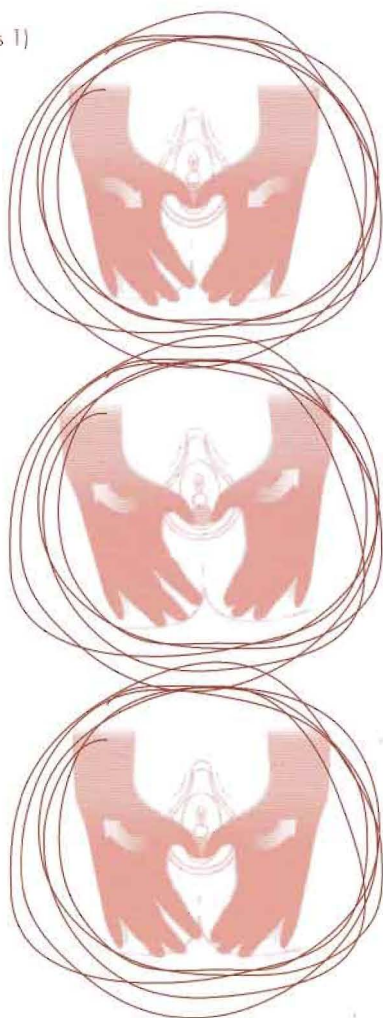


## Com es fa el massatge perineal?

Col·loqueu els dits lubricats dins la vagina (uns 3-4 cm).

Empenyeu el perineu cap a baix, cap a la zona del recte i cap als costats de la vagina, estirant la zona fins notar sensació de coïssor.  
(pas 1)

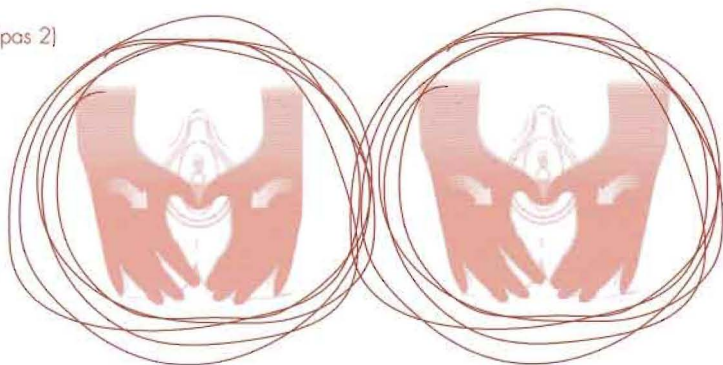
(pas 1)





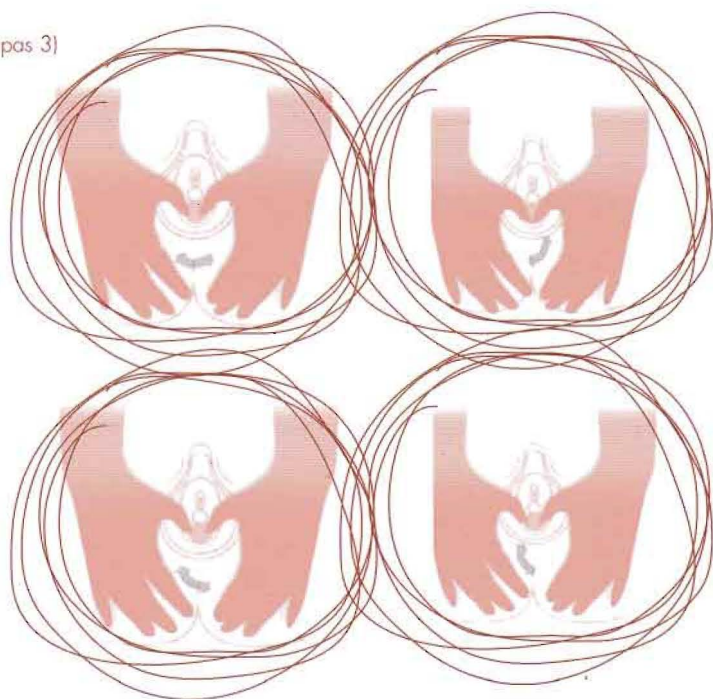
Mantingueu una pressió forçada sobre la zona del perineu amb els dits durant 2 minuts o fins que molesti. (pas 2)

(pas 2)



Agafeu aquesta zona entre el polze i els dits oposats i feu un moviment de vaivé durant 3-4 minuts, estirant els teixits de la vagina, els músculs i la pell del perineu. (Pas 3)

(pas 3)



## Quines precaucions cal tenir en compte?

Cal que eviteu la pressió sobre la uretra per prevenir infeccions d'orina.

Atureu el massatge si apareix dolor.

## En quins casos és recomenable evitar el massatge?

Varius vulvars.

Infeccions vaginals o urinàries.

Altres complicacions de l'embaràs.

No està indicat en cas de cesària programada, ja que no hi haurà distensió del perineu.

## Recorda:

La constància en el massatge és la clau de l'èxit.

Utilitzeu un bon lubricant en oli o crema.

Davant de qualsevol dubte o dificultat consulteu a la vostra llevadora o a altres professionals de la salut.

## Més informació sobre el massatge perineal

Evidència científica sobre la utilitat del massatge perineal.  
[www.update-software.com/BCP/BCPGetDocument.asp?DocumentID=CD005123](http://www.update-software.com/BCP/BCPGetDocument.asp?DocumentID=CD005123)

Article científic sobre massatge perineal.  
[www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/view/9/16](http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/view/9/16)

Evidència científica sobre les actuacions durant el part per a disminuir el traumatisme perineal  
[www.update-software.com/PDF-ES/CD006672.pdf](http://www.update-software.com/PDF-ES/CD006672.pdf)

Video: Consells llevadora.  
[www.youtube.com/watch?v=klsAgDK8a-k](http://www.youtube.com/watch?v=klsAgDK8a-k)

Web informativa. Video sobre massatge perineal.  
[www.mamaspreparadas.com](http://www.mamaspreparadas.com)

Web informativa.  
[www.llevadores.cat](http://www.llevadores.cat)



# Feliç part!

Material elaborat per l'Associació  
Catalana de Llevadores, amb la  
col.laboració de Laboratoris Rubió



**Rubió**

[www.laboratoriosrubio.com](http://www.laboratoriosrubio.com)



**CST:**

**Moviments fetals**

## **MOVIMENTS FETALS: Informació pels pares**

### **Quan començaré a notar els moviments fetals?**

Els moviments fetals són un dels primers signes de vida fetal. En condicions normals no acostumen a ser percebuts per la mare abans de les 20 setmanes. Si ja has estat embarassada prèviament pot ser que comencis a notar-los abans (sobre les 18 setmanes) i en cas de ser el primer embaràs fins passades les 22 setmanes. Tot i això, les gestants obeses acostumen a percebre'ls una mica més tard (a partir de les 24 setmanes).

### **Sempre són iguals els moviments fetals?**

En condicions normals, a les 20 setmanes de gestació ja han aparegut tots els moviments fetals. Habitualment els fetus es mouen més a la tarda i nit. Al llarg de tot el dia els fetus tenen períodes de son d'uns 20-40 minuts durant els quals no es mouen. A partir de les 28 setmanes la intensitat dels moviments es màxima. No obstant, a partir de les 34 setmanes la intensitat dels moviments pot disminuir lleugerament. A mesura que el fetus creix, te menys espai dins l'úter i els seus moviments es fan més limitats. Per un altre banda, hi ha diferents situacions maternes que poden disminuir la percepció dels moviments fetals. Les més freqüents són: fumar, haver pres alcohol o alguna medicació sedant o antidepressiva, l'estrès matern, llargs períodes de temps estant de peu o fent activitat física i el dejuni perllongat.

### **Tots els fetus es mouen de la mateixa manera?**

Cap fetus es mou igual pel que fa a característiques, intensitat i ritme de moviments. Cada nadó té les seves pautes i és la mare la que ha d'observar-se i conèixer el patró de moviments del seu fetus. El més important és que el seu nivell d'activitat no canviï massa, amb això sabràs que el més probable és que tot vagi bé.

### **Quan haig de consultar?**

En condicions normals, a les 24 setmanes has de percebre els moviments del teu nadó. Si has arribat a les 24 setmanes de gestació i no perceps cap moviment, hauries d'anar a consultar. Si ja has notat els moviments però perceps un canvi en el patró habitual dels moviments del teu nadó també es recomana anar a consulta. Com a màxim, es recomana consultar en un termini no superior a les 24h si no notes cap moviment i no més de 48 hores si perceps una disminució global dels moviments. Si existeixen dubtes, es recomana comptar el número de moviments que presenta el nadó durant les dues hores següents després de menjar. A més a més, s'aconsella fer aquest comptatge estirada sobre el teu costat esquerra. Si comptes menys de 10 moviments durant aquestes dues hores, hauries de consultar.





# CST: CONSORCI SANITARI DE TERRASSA

Ctra. Torrebonica, s/n  
08227 Terrassa

t 93 731 00 07  
[www.cst.cat](http://www.cst.cat)



El Consorci Sanitari de Terrassa és una entitat pública de la Generalitat de Catalunya, l'Ajuntament de Terrassa i la Fundació Sant Llàtzer

