



Consells

Índex

1. Consells d'alimentació durant la gestació
2. Embaràs i disruptors endocrins
3. El massatge perineal
4. Moviments fetals
5. Activitat física per embarassades

QUE FER EN CAS DE...

Nàusees i vòmits

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

Acidesa

- Després de menjar espera un parell d'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 i 20 cm. També et pot servir posar més coixins
- Mastega ametlles crues o beu una mica de llet freda, pot ajudar-te a millorar l'acidesa

Restrenyiment

- Augmenta la ingesta de líquids diària fins a dos litres comptant sopes, sucres naturals elaborats a casa...
- Menja aliments rics en fibra com les verdures, llegums, fruita natural o cereals integrals
- Augmenta l'activitat física. Surt a caminar cada dia durant una hora
- Beu en dejú l'aigua de dos o tres prunes posades en remull la nit anterior
- Evita l'autoadministració de laxants
- Consulta la teva llevadora o ginecòloga

SUPLEMENTS

Àcid fòlic: Es recomana suplementar fins les 12 setmanes de gestació

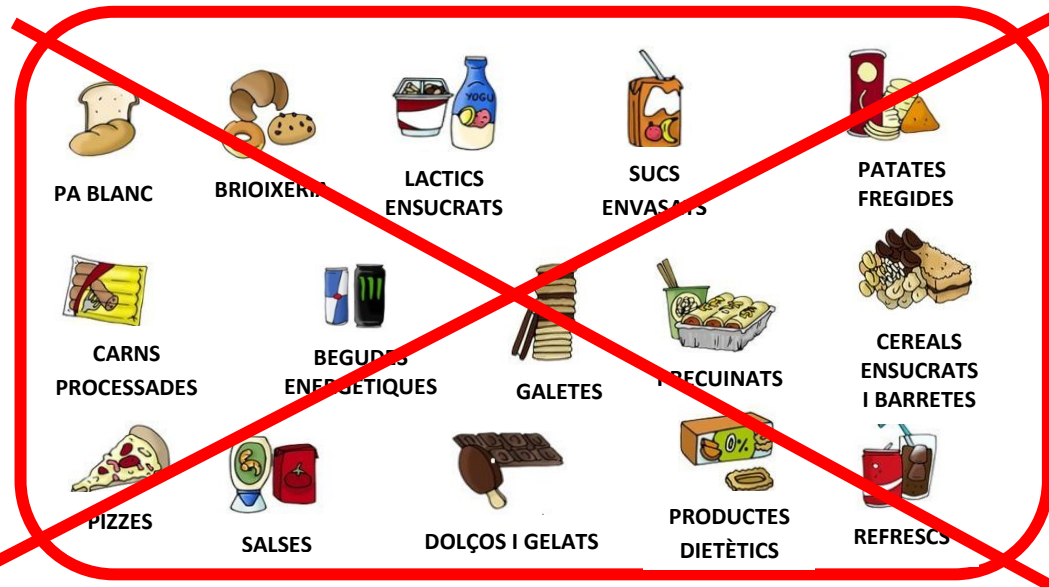
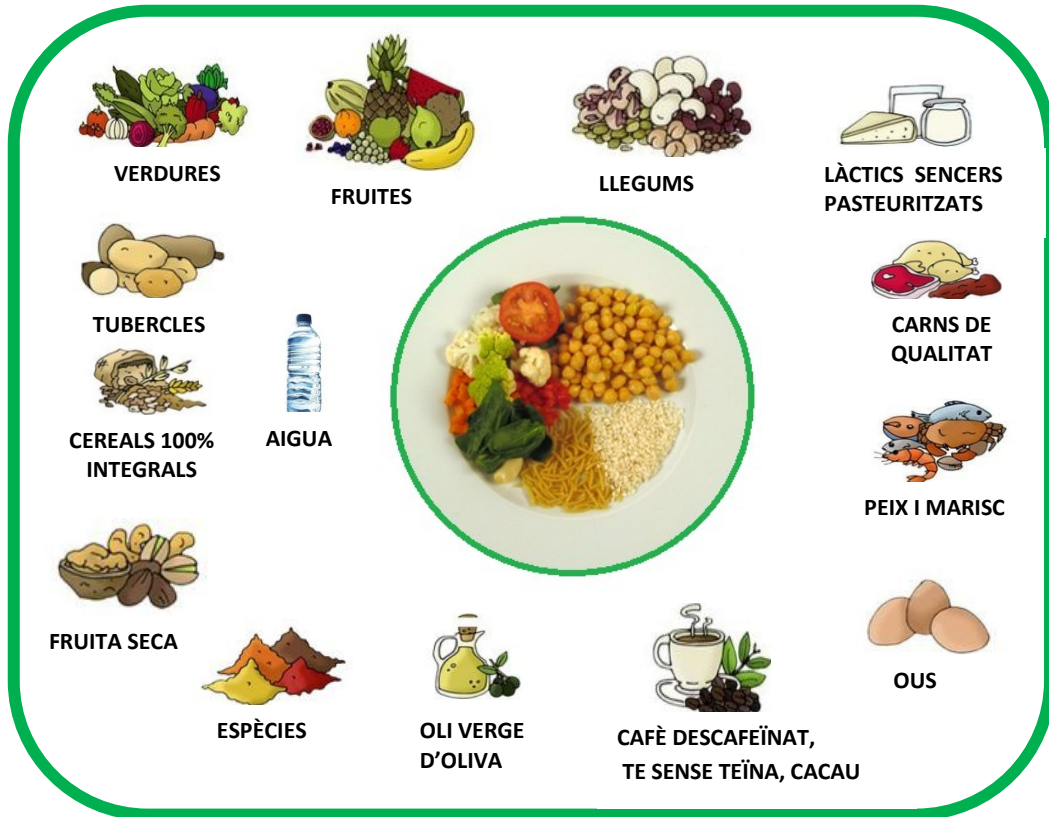
Iode: No és necessària la suplementació durant l'embaràs, sempre i quan ingereixis: ½ cullereta de postres de sal iodada i 3 racions de làctics diaris (llet de vaca pasteuritzada) i 2-3 racions de peix per setmana

CONSELLS D'ALIMENTACIÓ DURANT LA GESTACIÓ



Servei d'Obstetrícia i Ginecologia. Consorci Sanitari de Terrassa

Si estàs esperant el moment perfecte per començar un estil de vida saludable, aquest moment és ARA



▪ Una **alimentació saludable** proporciona, al teu cos, els nutrients necessaris per un correcte funcionament i per prevenir malalties com obesitat, diabetis, hipertensió arterial. Ara que estàs embarassada afavorirà la formació, desenvolupament i creixement del teu nadó. Per això et recomanem cuidar molt la teva alimentació.

▪ **Cuina a casa aliments naturals (requadre superior)** i evita processats industrials. Fixa't en els ingredients dels productes que compres i així evitaràs substàncies poc saludables com sucres, sal, greixos hidrogenats, conservants ..

▪ Pot ajudar-te pensar abans **el menú setmanal** per tal de distribuir els aliments de forma equilibrada i per comprar el que necessites. Evita comprar els productes que no vols consumir.

▪ Fes **àpats lleugers** i cuina els aliments de forma senzilla: bullits, planxa, forn, microones. Evita fregits, rostits, salses ja que aporten un excés de greixos i digestió més pesada.

▪ Una **alimentació de qualitat** és rica en els següents tipus d'aliments:

Verdures, hortalisses, tubercles, fruites, llegums: Prendre'ls cada dia, variats i de temporada. Renta'ls bé abans de cuinar-los inclús les amanides de bossa. Els llegums poden ser d'acompanyament o plat principal.

Làctics pasteuritzats sencers, si els toleres bé, ja que tenen més vitamines dissoltes en el seu greix i major poder saciant. També aporten sucres naturals.

Proteïnes: alterna proteïnes animals (carn, peix i marisc **ben cuinats**, ous) amb proteïnes vegetals (cigrons, mongetes...). Alterna peix blanc i blau, millor el peix petit (els peixos grans poden acumular metalls pesants).

Si prens embotits curats o salmó fumats millor que abans els **congelis** durant 48 hores

Cereals (pa, arròs, pasta): Millor integrals ja que tenen fibra que ajudarà a mantenir un bon trànsit intestinal i es digereixen més poc a poc, evitant que tinguis gana de seguida.

Oli verge d'oliva extra per cuinar i amanir (greix saludable). El màxim recomanat són quatre cullerades soperes per dia. L'alvocat també és un greix saludable que pots incloure a la teva alimentació. Recomanem incloure la **fruita seca** en petites quantitats, crues i sense sal. Pots utilitzar una mica de **sal iodada o espècies** per amanir els plats.

Aigua: és el millor hidratant i refrescant. Pots aromatitzar-la afegint llimona, taronja, menta.

Pots prendre cafè descafeïnat, té sense teïna i xocolata negra. El alcohol en cap cas és aconsellable.

▪ Acompanya aquesta alimentació amb **exercici moderat com caminar 30' cada dia**.

▪ **EVITA al màxim consumir productes del requadre inferior**

Per a qualsevol dubte consulta amb la LLEVADORA



Ni totes les substàncies químiques són perjudicials ni totes les naturals són innòcues.



Apliqueu sempre el principi de precaució disminuint l'exposició a qualsevol substància innecessària.



Podeu trobar molta informació a Internet sobre disruptors endocrins però no tota és veraç.



Assegureu-vos que tot allò que llegiu estigui basat en l'evidència científica.

Més informació:
<http://www.llevadores.cat/publicacions/acl/1190-disruptors>

Autores:
Laura Espart Herrero · Anna Espart Herrero



Consulta a la teva LLEVADORA en cas de dubte. Ella et pot assessorar sobre com evitar o disminuir l'exposició als disruptors endocrins durant l'embaràs i els primers mesos del teu nadó.



Associació
Catalana
de Llevadores

c/ Sta. Caterina, 16 - 08014 Barcelona
tels. 933607441 - 638412087
llevadores@llevadores.cat - www.llevadores.cat

EMBARÀS I DISRUPTORS ENDOCRINS

CONSELLS PER PROTEGIR LA MARE I EL NADÓ



QUÈ ÉS UN DISRUPTOR ENDOCRÍ?

És qualsevol substància que es comporta com una “falsa hormona” i que pot ocasionar alteracions a mig-llarg termini en la salut de les persones exposades.

PER QUÈ ÉS IMPORTANT DISMINUIR-NE L'EXPOSICIÓ DURANT L'EMBARÀS?

Durant la vida fetal, l'exposició a aquestes substàncies té especial rellevància per ser un moment de vital importància en la formació del futur nadó.

Molts estudis estan relacionant l'exposició a aquestes substàncies amb pubertats precoces en nenes, alteracions congènites en els genitals dels nens, problemes de fertilitat tant en dones com en homes, alteracions metabòliques com la diabetis i l'obesitat, malalties cardiovasculars i alguns tipus de càncers.

DE QUINES SUBSTÀNCIES ESTEM PARLANT?

Segurament heu sentit a parlar dels parabens i els bisfenols, però existeixen centenars de substàncies capaces de produir alteracions a nivell endocrí.

Molts d'aquests compostos acostumen a estar presents en productes de cosmètica i d'higiene personal, de neteja i productes d'ús quotidià a la cuina.

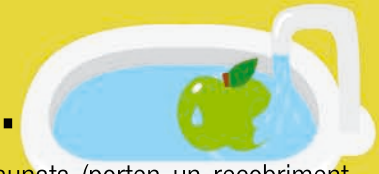
QUÈ PUC FER JO PER DISMINUIR L'EXPOSICIÓ ALS DISRUPTORS ENDOCRINS?



neteja de la llar...

- Disminuiu el nombre de productes de neteja de la llar i opta per productes naturals (bicarbonat sòdic, llimona, vinagre).
- Ventileu diàriament la casa.

a la cuina...



- Eviteu els aliments enllaunats (porten un recobriment plàstic intern que acostuma a contenir disruptors endocrins).
- Eviteu escalfar recipients de plàstic al microones; el vidre és la millor opció per conservar i escalfar els aliments.
- Netegeu les fruites i verdures abans de consumir-les.

després del naixement...

- Utilitzeu productes de neteja com més naturals millor (aigua, sabó en pastilla i esponja, oli d'ametlles, etc.)
- Si no opteu per la lactància materna, escolliu biberons de vidre enlloc de plàstic.
- Prioritzeu bolquers de roba enfront dels bolquers d'un sol ús.
- Els materials naturals com la fusta i la roba en les joguines i objectes de puericultura són la millor alternativa al plàstic.



al bany...

- Reduïu el nombre de cosmètics i productes d'higiene personal.
- Eviteu al màxim tints capil·lars, maquillatge, esmalt d'ungles i perfums.
- Els sabons i xampús en format sòlid (pastilla) acostumen a portar menys disruptors endocrins.
- Utilitzeu protectors solars de compostos minerals (pantalla física) en lloc dels protectors convencionals (pantalla química).



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 pospart.

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.



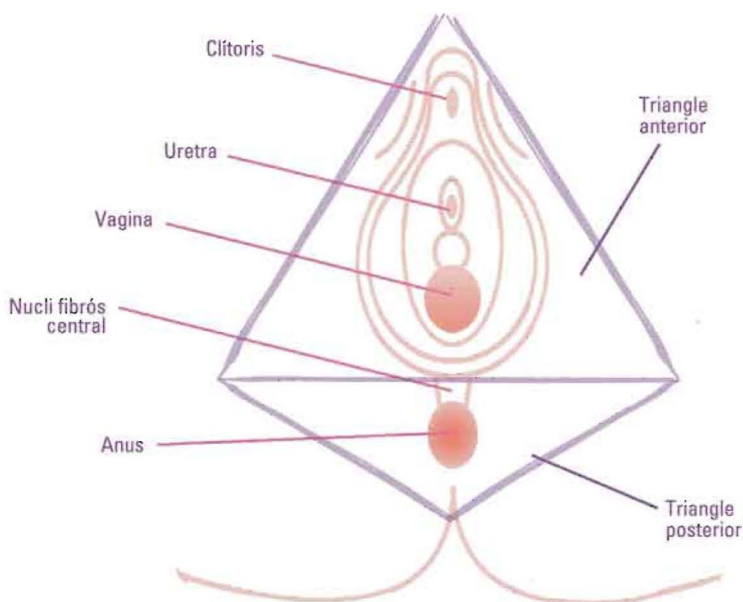
Què és el perineu?

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?

Rentar-se 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 WC, 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.

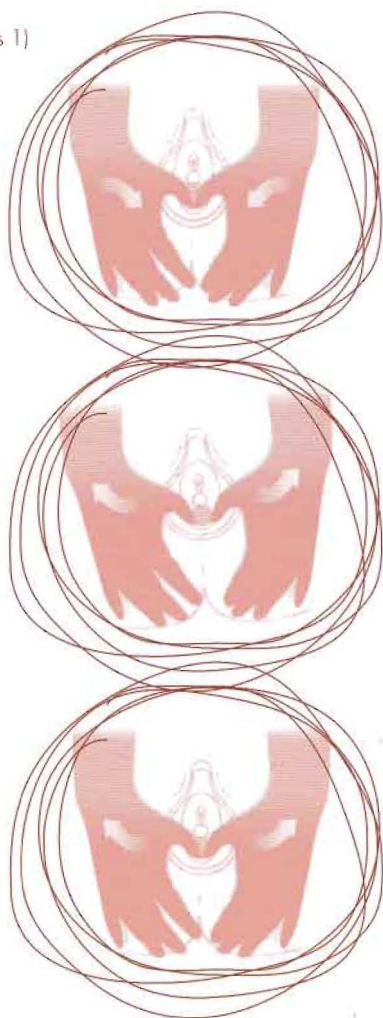


Com es fa el massatge perineal?

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

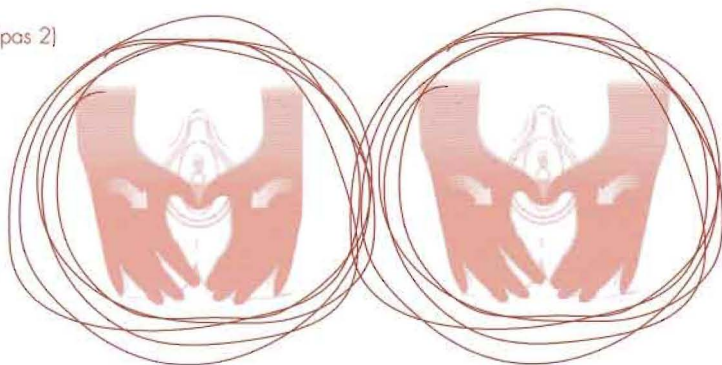
Empenyeu el perineu cap a baix, cap a la zona del recte i cap als costats de la vagina, estirant la zona fins notar sensació de coïssor.
(pas 1)

(pas 1)



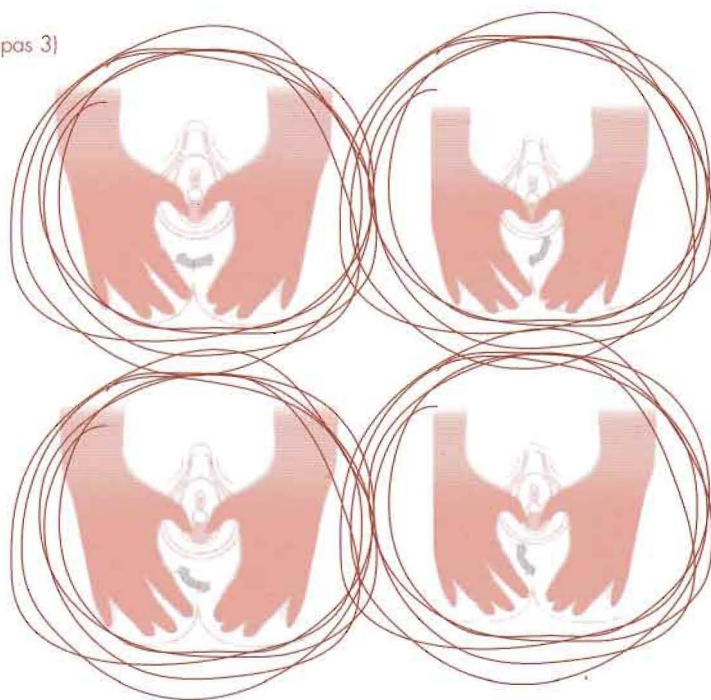
Mantingueu una pressió forçada sobre la zona del perineu amb els dits durant 2 minuts o fins que molesti. (pas 2)

(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?

Variats 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

Article científic sobre massatge perineal.
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

Vídeo: Consells llevadora.
www.youtube.com/watch?v=klAgDK8a-k

Web informativa. Vídeo sobre massatge perineal.
www.mamaspreparadas.com

Web informativa.
www.llevadores.cat



Feliç part!

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



Rubió

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.

Activitat física per a embarassades



Ajuda a controlar
el guany de pes



Ajuda a disminuir la
hipertensió arterial



Ajuda a prevenir la
diabetis gestacional



Millora la condició física



Millora el son



Millora l'estat d'ànim

No en fas?

Comença a fer-ne
de mica en mica

En fas?

Continua així!



Fes **activitats
de força muscular**
dos dies a la setmana

Com més minuts
i activitats,
millor

**No hi ha
evidència de dany**

**Escolta el cos
i adapta-t'hi**



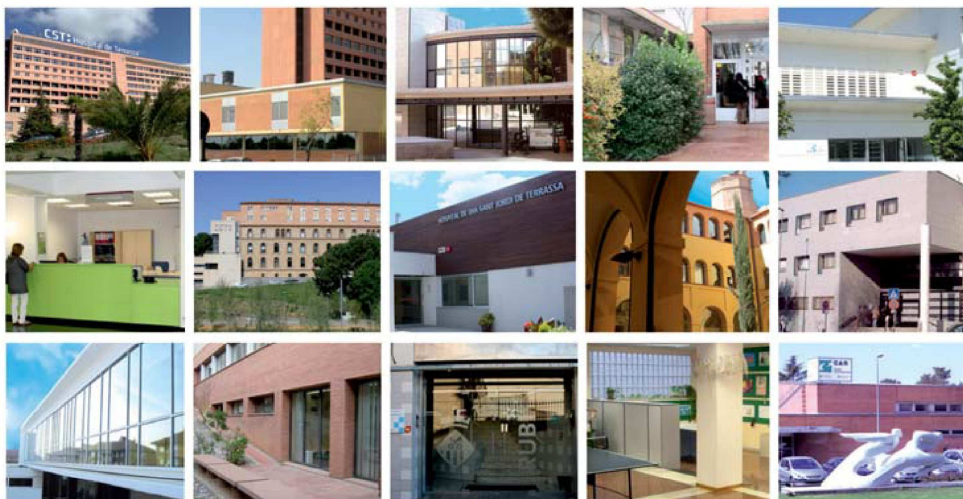
**Cuida la teva
panxa**

Traduit i adaptat de la Guia de Activitat Física del UK Chief Medical Officer. 2019.

CST: CONSORCI SANITARI DE TERRASSA

Ctra. Torrebònica, s/n
08227 Terrassa

t 93 731 00 07
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

