

CONSELLS GENERALS

- Afavorir el descans i disminuir l'estrès.
- Es poden mantenir relacions sexuals durant tot l'embaràs excepte si hi ha una contraindicació mèdica.
- Evitar l'alcohol i el tabac.
- Evitar l'ús de fàrmacs sense prescripció mèdica.
- S'aconsella realitzar una revisió bucodental.
- Evitar l'exposició radiològica.
- Revisar el carnet de vacunacions. Segons el *Departament de Salut* es recomana la vacunació contra la covid-19 en qualsevol trimestre de la gestació, vacuna de la tos ferina entre les 27-37 setmanes i la vacunació de la grip estacional.
- Citomegalovirus: Els menors de 3 anys són la principal font de contagi. Recorda:
 - Evitar contacte amb saliva o petons a la boca i compartir estris de cuina.
 - Realitzar un correcte rentat de mans després del contacte amb saliva i orina (canvi bolquers, alimentació, tocar joguines...)

ALIMENTACIÓ DURANT L'EMBARÀS

- Seguir una dieta variada i equilibrada. Menjar 5-6 vegades al dia.
- 2-3 peces de fruita.
- 2 racions de verdura al dia: preferiblement una de cuita i una de crua.
- Augmentar el consum de peix setmanal.
- Beure força aigua al llarg del dia.
- Evitar les begudes amb gas i no abusar dels excitants (màxim dos cafès al dia i preferentment descafeïnat).
- Augmentar l'aportació de fibra (cereals, llegums, verdura, fruita....).
- Cuinar amb sal iodada.
- Augmentar els aliments rics amb ferro. Si cal prendre suplementes de ferro es recomana:
 - Prendre-ho entre àpats (mig matí o mitja tarda) acompanyat per aliments rics en vitamina C (suc taronja, llimona, kiwi, maduixes) i evitar la presa amb te, café i aliments rics en fibra (pa integral, verdura...).
- Toxoplasmosi:
 - No ingerir carn crua ni poc feta.
 - Rentar amb cura la fruita i la verdura.
 - Utilitzar guants en els treballs de jardineria.
 - Evitar el contacte amb les femtes dels gats.
 - Evitar embotits casolans.
- Listeria, evitar:
 - Formatges tous: feta, brie, camembert, blaus... si en l'etiqueta indica que han estat elaborats amb llet crua (**no pasteuritzada**).
 - Fiambres, embotits, salsitxes crues o precuinades (frankfurts) a menys que estiguin cuinats a altes temperatures.
 - Peix o marisc cru i peix fumat : salmó fumat, sushi-sashimi...
 - Patés refrigerats no enllaunats.
 - Gelats cremosos (només consumir els que en l'etiqueta posi elaborat amb llet pasteuritzada).

MOLÈSTIES HABITUALS DURANT L'EMBARÀS

- Nàusees, vòmits esporàdics i acidesa d'estómac: fer àpats lleugers, disminuir els aliments rics en greixos, evitar fregits, menjar poc i sovint. No es convenient anar a dormir o estirar-se just després dels àpats. Cal deixar passar entre una i dues hores després de la ingesta.
- Necessitat freqüent d'orinar.
- Augment del flux vaginal.
- Cansament, son o insomni.
- Hemorroides i restrenyiment
- Molèsties lumbars, rampes musculars.

SIGNES I SIMPTOMES D'ALARMA DURANT L'EMBARÀS

- Pèrdua de líquid o sang pels genitals.
- Vòmits persistents.
- Molèsties urinàries.
- Febre elevada.
- Dolor abdominal persistent.
- Absència de la percepció de moviments fetals a partir del cinquè mes.

RECOMANACIONS ALIMENTACIÓ

ÀCID FÒLIC	IODE	CALCI (mg/100mg)	Vit B12	FERRO	OMEGA 3
Vegetals fulles verdes, pèsols	Sal iodada	Ametlles (240) Avellanes (200) Sèsam (975)	Carns Peix blau	Carns vermelles	Peix blau Salmó Tonyina
Cereals integrals	Peix		Ous i làctics	Peix i marisc: escopinyes, cloïsses, musclos	Llavors de lli
Fruits secs	Làctics	Figues seques (190-210)		Ous	Nous
		Canonges (192)	Llevat de cervesa	Fruits secs: festucs, ametlles, avellanes, nous...	Chía
		Bledes (110), espinac cru (210)		Llegums: faves, lenties, cigrons, mongetes.	
		Cigrons		Soja	
		Tofu (200)		Advocat	
		1 got de llet de vaca (200 ml): 240 mg Calci		Verdures de fulla verda: espinacs	

Contingut molt baix en mercuri

- Anxoves
- Cloïsses
- Llagostes de riu
- Lluç
- Arengada
- Ostres
- Eglefí
- Salmó*
- Sardines
- Gambetes
- Lluçet



*Alguns salmons de viver presenten alts nivells d'altres contaminants.

Contingut baix en mercuri

- Peix blanc
- Palometa
- Bacallà
- Cranc
- Reig
- Verat de l'Atlàntic
- Musclos
- Perca
- Vieires
- Llenguado
- Calamars
- Truita d'aigua dolça
- Tonyina (en llauna tipus clar)



Contingut alt en mercuri

- Llobarro
- Tallahams
- Anguila
- Llagosta
- Rap
- Truita de mar
- Bacallà negre
- Raya
- Pagre
- Tonyina en llauna de tipus bacora o blanc



Contingut massa alt en mercuri

- Mero
- Verat
- Agulla
- Tauró
- Peix espasa
- Tonyina (fresca, filets, sushi)

