



General | | Actualitzat el 07/09/2022 a les 09:00

# Busques l'embaràs? Això és el que has de tenir present

*Com ha de ser la dieta? He de prendre algun suplement? Respon la ginecòloga Elisenda Bolívar*

[inicentrareport] **Quan busques l'embaràs** t'assalten dubtes sobre què fer per preparar el teu cos i si cal alguna **dieta** especial o **suplement** per vetllar per unes bones condicions de salut. Ho hem consultat amb la ginecòloga Elisenda Bolívar i hem consultat fonts del Departament de Salut i aquestes són les indicacions que has de tenir present:

[GotaVerdaPle] **Hem de canviar els hàbits si volem quedar-nos embarassades?**

Hem de procurar tenir hàbits saludables sempre i fer exercici regular. Una dieta equilibrada és fonamental.

[GotaVerdaPle] **S'ha de suprimir l'alcohol?**

Idealment no hauríem de consumir-ne, però fins abans de conèixer la situació d'embaràs se'n pot fer un consum moderat i responsable.

[intext1]

Hi ha una relació directa entre consum d'alcohol durant l'embaràs i efectes adversos en la gestació i en el desenvolupament fetal i del nadó. Els nounats que hi hagin estat exposats poden tenir més risc:

[GotaVerdaBuit] De patir un avortament espontani

[GotaVerdaBuit] Que el teu fill o filla tingui baix pes en néixer

[GotaVerdaBuit] Que neixi abans del previst (nadó prematur) o amb síndrome d'abstinència

[GotaVerdaBuit] Que pateixi problemes físics, mentals o de comportament

[GotaVerdaBuit] Que tingui problemes d'aprenentatge amb conseqüències al llarg de tota la vida.

[GotaVerdaBuit] De presentar trastorns de l'espectre de l'alcoholisme fetal (TEAF), com ara la síndrome de l'alcoholisme fetal (SAF).

[GotaVerdaPle] **I el tabac?**

El tabac perjudica la salut de l'embarassada i la del fill o filla. L'**exposició al fum del tabac** té una sèrie d'efectes adversos entre els quals s'inclou l'avortament espontani, la ruptura prematura de membranes, el part prematur i l'augment de mortalitat i morbiditat perinatal i infantil. L'augment del risc de síndrome de mort sobtada de l'infant, de pes baix en néixer i de retards en el desenvolupament cognitiu en la infància també són conseqüències del tabaquisme durant el procés de gestació.

[intext2]

Sent aquest procés llarg i a vegades costós, és del tot recomanable iniciar el procés de deixar de fumar tant bon punt es tingui clar que es vol buscar l'embaràs.

[GotaVerdaPle] **Cal algun suplement?**

Està indicat prendre **àcid fòlic**, que es recomana com a mínim un mes abans de la concepció i durant la gestació per prevenir possibles defectes congènits de el nadó. L'àcid fòlic és una vitamina B



---

fonamental en la producció i el manteniment de cèl·lules noves.

El desenvolupament i tancament del tub neural del nadó es produeix durant els primers 28 dies de l'embaràs, per això és molt probable que algunes malformacions puguin tenir lloc abans de saber que s'està embarassada. Per aquest motiu, la recomanació és començar abans de la gestació.

[GotaVerdaPle] **Cal abaixar el ritme?**

La investigació científica apunta que l'estrès en períodes com l'embaràs i el postpart, totes dues etapes de molts canvis emocionals i físics, poden tenir conseqüències tant per la mare com el nadó. Alguns estudis també han relacionat l'estrès del pare amb la salut de la futura criatura. Per tant, és important moderar l'estrès i **cuidar la salut mental**.

[GotaVerdaPle] **Està indicada alguna visita preconceptiva?**

Només en cas de malalties com tiroïdisme, diabetis, etc. o si es pren alguna medicació perquè convé consultar si cal reajustar-la o canviar-la. Alguns medicaments durant l'embaràs poden causar seriosos problemes de salut en el futur nadó. Convé no automedicar-se i només prendre la medicació recomanada per les persones professionals.

[ficientreport]