



General | | Actualitzat el 08/04/2021 a les 08:13

20 preguntes freqüents sobre alimentació en l'embaràs, lactància i postpart

La dietista i nutricionista materno-infantil, Laia Rovira, les respon en aquest Criar Talks i desmenteix alguns mites

[inicicentrareport]V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=CYXfNpCHWyM>

L'embaràs, el postpart i la lactància són moments de grans **canvis hormonals** en el cos de la dona, i una **bona alimentació** de la mare és imprescindible per mantenir un bon estat físic propi i un bon desenvolupament del nadó. Però sovint les qüestions més quotidianes ens generen grans dubtes: cal prendre més **làctics** durant l'embaràs? Menjar **sucre** farà moure el bebè? Puc fer **dieta** si estic donant el pit? Puc prendre **café**? I **infusions**?

La dietista i nutricionista materno-infantil, Laia Rovira, respon a **les 20 preguntes més freqüents sobre alimentació i maternitat** que ens han fet arribar les nostres lectores, en aquest **#Criartalks**.

Us en fem un resum en tres blocs: embaràs, lactància i postpart.

Embaràs:

[GotaVerdaPle] **1. Tinc molts fàstics, no puc amb la verdura, què puc fer?**

[GotaVerdaBuit] És habitual que tinguem fàstics o manies durant l'embaràs, i ens hi hem d'adaptar. És cert que les verdures són molt importants i per tant hem de buscar maneres d'integrar-les o de cuinar-les perquè no ens provoquin tan de rebuig. Potser cuinant aquests aliments d'alguna forma que no facin tanta olor, o substituint les que ens costen més, com pot ser la coliflor, per d'altres més suaus, com el carabassó, per exemple. **No hi ha cap aliment imprescindible**, tampoc en l'embaràs, i per tant podem buscar alternatives.

[GotaVerdaPle] **2. No em quedo mai saciada, sempre estic menjant. És normal?**

[GotaVerdaBuit] Si menges sovint, però són coses saludables, no hi ha problema. **Busca aliments més densos o més calòrics que atipin més**, com fruits secs, per exemple, que ajudaran a sentir sacietat.

[GotaVerdaPle] **3. Quins són els aliments més saludables per prendre durant l'embaràs?**

[GotaVerdaBuit] Són els mateixos a totes les etapes. Hem de recordar que la base de la nostra alimentació sempre haurien de ser els vegetals, encara que siguem omnívors: fruites, verdures, tubercles, fruits secs? Les proteïnes, hem de buscar les que tinguin poc greix. És cert que, segons l'etapa, ens interessarà potenciar-ne més uns o uns altres, però la base sempre ha de ser la mateixa.

[GotaVerdaPle] **4. S'han de prendre més làctics per garantir els nivells de calci?**

[GotaVerdaBuit] Ho desmenteixo. És cert que necessitem més calci durant l'embaràs, però no hi ha motiu per requerir més làctics. Durant l'embaràs, **el cos fa un ajustament hormonal** que fa que el calci s'absorbeixi millor i de manera que el cos s'assegura que no n'hi falti, per tant no cal menjar-ne més.



[GotaVerdaPle] **5. L'àcid fòlic és necessari? O es pot substituir amb l'alimentació?**

[GotaVerdaBuit] Podem dir que és una excepció, i que en aquest cas **no és substituïble** per l'alimentació. És molt important prendre'n, sobretot al principi de l'embaràs, i fins i tot abans. Si tenim planificat buscar un embaràs, és convenient començar a prendre'l tres mesos abans. És tan important que l'interessant és suplementar.

[GotaVerdaPle] **6. Soc vegana, he de menjar carn durant l'embaràs?**

[GotaVerdaBuit] **L'alimentació vegana és compatible amb totes les etapes del cicle vital.** Al final de la gestació sí que podem ajustar més l'alimentació i afegir algun suplement, si cal. Si menciones la carn en referència a les proteïnes, les obtindràs com ho has fet fins ara, amb els llegums i els fruits secs.

[GotaVerdaPle] **7. És cert que menjar sucre farà que el bebè es mogui més?**

[GotaVerdaBuit] No sé fins a quin punt, depèn de molts factors. El sucre l'hem de limitar sempre, durant l'embaràs tindrem un control més estricte per evitar diabetis gestacional. És convenient controlar-lo per la salut de la mare, i a partir de la segona meitat de l'embaràs també del nadó, perquè és quan menja més **líquid amniòtic** i aquest **canvia de gust en funció del què mengi la mare**. Per tant si mengem molt de sucre hi ha més possibilitats que després la criatura mostri preferència pels aliments més dolços. De la mateixa manera que en països on es cuina amb moltes espècies, els infants en mengen sense problema: és perquè s'hi acostumen des de la gestió.

[GotaVerdaPle] **8. Puc menjar espècies i infusions?**

[GotaVerdaBuit] Amb les espècies no hi ha problema, perquè en realitat la quantitat que n'ingerim és molt petita. En canvi, **es desaconsellen totes les infusions** perquè no hi ha estudis de com pot afectar el fetus en aquests nivells de concentració. No es fan estudis o experimentació amb mares embarassades perquè no seria ètic, per tant, com que no sabem quins efectes poden tenir aquestes infusions d'herbes més concentrades, les desaconsellem sempre.

[GotaVerdaPle] **9. Com puc evitar la diabetis gestacional?**

[GotaVerdaBuit] No per no menjar sucre durant l'embaràs ens evitem una diabetis gestacional, perquè hi ha un **component hormonal molt important**. Per tant, es tracta de tenir un control i, si apareix, seguir les pautes mèdiques. Per sort, en la majoria dels casos aquest tipus de diabetis desapareix després del part.

Lactància:

[GotaVerdaPle] **10. És cert que donar el pit ajuda a primar-se?**

[GotaVerdaBuit] La lactància materna té infinitat de beneficis, i un d'aquests és que està demostrat que **les mares lactants recuperen el seu pes més ràpid**.

[GotaVerdaPle] **11. Puc prendre cafè si estic donant el pit?**

[GotaVerdaBuit] No és ni bo ni dolent, però s'estableix **un màxim de mil·ligrams de cafeïna diari**. Si una mare no acostumava a prendre'n mai, no n'hauria de prendre tampoc durant l'embaràs ni la lactància. Si en pren, haurem de controlar que no es passi d'un màxim, que en termes generals serien uns 2 cafès al dia durant l'embaràs i tres durant la lactància (sempre que no hi afegim també altres begudes amb cafeïna, com refrescos ensucrats, per exemple).



[GotaVerdaPle] **12. Tinc molta gana i no aconsegueixo aprimar-me i recuperar el meu cos. Què puc fer?**

[GotaVerdaBuit] El postpart i la lactància és un moment complicat, amb els horaris molt desestructurats, dormim poc, anem cansades, i hi ha cossos que demanen més aliment. Com hem dit abans, es tracta de **triar sempre aliments saludables** i donar al cos el temps que necessiti per tornar a lloc.

[GotaVerdaPle] **13. És cert que no recuperaré el meu cos com abans de l'embaràs fins que acabi amb la lactància?**

[GotaVerdaBuit] No, això no és cert. El canvi hormonal és molt important, sobretot durant els tres primers mesos després del part. Un cop superada aquesta etapa cadascú tindrà el seu procés i ens recuperarem de mica en mica, amb alimentació saludable, introduint exercici físic, etc. Al capdavant **el cos canvia i no serà el mateix que abans del part.**

[GotaVerdaPle] **14. La meva mala alimentació pot afectar el lactant?**

[GotaVerdaBuit] No tant com la gent es pensa. El cos és molt savi, la natura ho té controlat. No afecta tant el que menja la mare a la qualitat de la llet. **Sí que canviarà la qualitat del greix que conté la llet.** A qui sí que afectarà aquesta mala alimentació serà a la salut de la mare, i a l'exemple que pugui donar més endavant a aquest nadó a l'hora de menjar.

[GotaVerdaPle] **15. Si hi ha la possibilitat que el nadó sigui intolerant a la proteïna de vaca, l'he de retirar de la meva dieta?**

[GotaVerdaBuit] Una cosa és la intolerància a la lactosa i una altra tenir al·lèrgia a la proteïna de la llet de vaca. Són coses diferents, amb indicacions diferents. Si tenim diagnosticat que el nadó té d'al·lèrgia, la mare lactant s'hauria de retirar la llet de vaca de la seva dieta. **Si només tenim sospites no ho hem de retirar, perquè pot interferir en el diagnòstic.**

[GotaVerdaPle] **16. Si el meu nadó té al·lèrgia a la proteïna de la llet de vaca, quins làctics puc prendre per a què no em falti calci?**

[GotaVerdaBuit] Podem suplir la llet de vaca per **verdures de fulla verda, llegums i fruits secs**, i dins d'aquests últims, les ametlles són les que tenen més calci. Tant si són crus com torrats seria correcte, si bé sembla que darrerament hi ha estudis que diuen que els fruits secs torrats aporten una millor digestibilitat de les vitamines i minerals. En tot cas, sempre mirarem d'evitar els que siguin salats o fregits.

[GotaVerdaPle] **17. Tinc un bebè de tres setmanes i li dono pit. Tinc molts gasos, i fan la mateixa olor que les seves caques, pot ser?**

[GotaVerdaBuit] Sí, pot ser. És una maternitat molt recent i a la zona abdominal hi ha hagut molts canvis, i **és molt normal tenir més gasos.** I el tema de les olors, també pot ser, perquè al final tot està connectat. És habitual, pot passar. El cos ha estat durant nou mesos sotmès a grans canvis, i trigarà un temps a tornar a la normalitat.

[GotaVerdaPle] **18. Quant de temps he d'esperar a donar el pit després de prendre una copa de vi?**

[GotaVerdaBuit] No hi ha un temps concret. La metabolització de l'alcohol és diferent en cada persona. No hi ha dubte que **durant l'embaràs el consum d'alcohol ha de ser zero. Durant la lactància, no el recomanem**, però també ens hem d'adaptar una mica al context, i tenir en compte l'edat del nadó, perquè no és el mateix una criatura de tres setmanes que una de divuit mesos. No hi ha un temps exacte, si no en prenem molt millor, i si no, si podem esperar a donar el pit,



com més millor.

Postpart:

[GotaVerdaPle] **19. Cal prendre algun suplement de iode per postpart i lactància per a les que mengem amb poca sal?**

[GotaVerdaBuit] Igual que l'àcid fòlic és important durant l'embaràs, el iode ho és durant la lactància, i l'hem de suplementar. La OMS recomana 12 micrograms de iode diaris. Això, si prenem menys de 3 làctics eco i menys de 2 g de sal iodada diaris, significa que no arribem al mínim recomanat. A la pràctica això són **quasi totes les mares**, i per tant **cal suplementar**.

[GotaVerdaPle] **20. Puc fer dieta en postpart per recuperar el meu pes, i que alhora em permeti alletar?**

[GotaVerdaBuit] Entenem malament la paraula "dieta", que en realitat significa "el que mengem dia a dia", i no una "pauta restrictiva". Recomanaria que faci una alimentació saludable i una mica d'exercici físic a la zona que volem treballar. **No recomanen que es facin dietes restrictives**. El "Plat Harvard" seria una molt bona pauta a seguir.

Él més important és tenir en compte la qualitat de greix que ingerim, per tant, és recomanable reduir carns vermelles, aliments processats, embotits..., i augmentar greixos saludables com l'oli d'oliva, els fruits secs, el peix blau (que aporta vitamina D i omega 3), l'alvocat i els llegums.

[info]Segueix a Laia Rovira a les xarxes. [/info]

[ficentrareport] [enquestaregistre]