



General | | Actualitzat el 18/08/2021 a les 07:00

Alimentació i embaràs: tot el que has de saber

Per què és important una bona dieta? Com ha de ser? Com puc prevenir malalties derivades de l'alimentació com la toxoplasmosi o la listèria?

[inici centrareport] L'embaràs, el **postpart** i la **lactància** són moments de grans canvis en el cos de la dona, i una **alimentació saludable i equilibrada** és imprescindible per mantenir un bon estat físic propi i un bon desenvolupament del nadó.

Cuidar-te tu és cuidar també el teu fill/a. Per això t'hem reunit en aquest article tot el que has de saber per seguir una bona dieta durant l'etapa de **gestació**:

[GotaVerdaPle] **20 preguntes freqüents sobre alimentació en l'embaràs, lactància i postpart**

Cal prendre més làctics durant l'embaràs? Menjar sucre farà moure el bebè? Puc prendre infusions? Totes aquestes preguntes les respon la dietista i nutricionista materno-infantil, Laia Rovira:

[noticiadiari]96/415[/noticiadiari]

[GotaVerdaPle] **Quant cafè pots prendre si estàs embarassada?**

Si tens el consum de beure cafè cada dia i estàs embarassada, has de llegir aquest article amb algunes recomanacions importants:

[noticiadiari]96/432[/noticiadiari]

[GotaVerdaPle] **Recomanacions alimentàries per prevenir la toxoplasmosi i la listèria**

Hi ha certs aliments que poden dur organismes nocius que podrien arribar a provocar malalties com la **toxoplasmosi**. Durant l'embaràs has de tenir en compte aquestes indicacions:

[noticiadiari]96/500[/noticiadiari]

[noticiadiari]96/73[/noticiadiari]

[GotaVerdaPle] **Una mala dieta en el pare afecta la salut de la futura criatura**

Una investigació recent ha provat que els canvis induïts en la dieta de l'home també provoquen alteracions en els embrions i defectes congènits. També ha trobat el mecanisme pel qual els dèficits alimentaris del pare es transmeten a l'embrió.

[noticiadiari]96/379[/noticiadiari]

[facentrareport]