



## L'embaràs: altres preguntes freqüents

En aquest full hi trobarà respostes a algunes preguntes corrents sobre l'embaràs. Si té altres dubtes, consulti-ho al seu metge o a la seva llevadora.

### És massa estressant viatjar?

No, si fa les coses amb calma. Quan organitzi un viatge, reservi temps per fer aturades i descansar. Potser li convé més deixar els viatges fins al segon trimestre, quan el seu cos s'hagi adaptat més a l'embaràs. No esperi al tercer trimestre, per la possibilitat de tenir un part prematur. Viatgi a llocs que tinguin un centre sanitari a prop.

### Puc continuar sent vegetariana?

Sí, però no deixi de consultar l'especialista en dietètica. Asseguri's de menjar les quantitats adequades de:

- Proteïnes: si el seu sistema d'alimentació ho permet, mengi ous i prengui llet. Si la seva dieta no permet cap aliment d'origen animal, mengi proteïnes vegetals, com el tofu i les mongetes.
- Calci: si no menja productes lactis, pregunti al seu metge si ha de prendre comprimits de calci.
- Vitamina B12: potser necessitarà un complement que tingui àcid fòlic i vitamina B<sub>12</sub>.
- Vitamina D: si no pren llet, consulti si ha de prendre algun complement.

### He de limitar el consum d'alguns productes o deixar de prendre'ls?

No prengui productes lactis o sucs no pasteuritzats. Tampoc mengi carn, ous ni pollastre crus o poc cuits. Limiti el consum de cafeïna i no prengui alcohol.

### Puc pintar-me les ungles?

Sí, però procuri no aspirar els vapors de l'esmalt. Mantingui les finestres obertes o utilitzi un ventilador.

### He de menjar més si faig exercici?

Només necessitarà menjar 100 calories de més per cada 30 minuts d'exercici suau. Però també haurà de beure més líquids. Prengui almenys un got gran d'aigua a més a més.

### He de deixar de córrer?

Podrà córrer mentre se senti còmoda fent-ho. A moltes dones no els agrada l'impacte o el rebot del córrer. Algunes prefereixen caminar enèrgicament quan l'embaràs està més avançat.

### Puc aixecar pesos?

Si ho ha estat fent, no cal que ho deixi ara. Limiti's a aixecar pesos lleugers i a mantenir-ne el control. No agunti la respiració. Si no acostuma a practicar aixecament de pesos, no comenci ara.

## Notes

GY1065AC

Aquesta informació no pretén substituir les indicacions dels professionals sanitaris. Segueixi sempre els seus consells.

Informació adaptada a les recomanacions de l'Institut Català de la Salut.

©2002 The StayWell Company; ©2002 Ediciones Doyma. Tots els drets reservats.

R.10/08\_B