



**Estar embarassada és
estar acompanyada dins
de la teva pròpia pell**

Introducció



“L'embaràs és un període de grans transformacions per a la dona, per a la parella i per a tota la família.”

És una vivència intensa i, a vegades, de moments contradictoris, amb situacions d'ansietat i de dubtes, sobretot durant l'adolescència, ja que suposa un gran canvi.

Potser has somiat amb això moltes vegades, o potser has resultat sorpresa per una gestació inesperada. Encara que sigui desitjada, necessitaràs un temps per adaptar-te a aquesta nova etapa de la teva vida. El teu fill/a està en camí i passareu molt de temps junts al llarg d'aquests mesos. **El teu cos es modificarà lentament preparant-se per al part i per a la maternitat.** Així com el nounat va creixent, tu també ho faràs com a mare.

La gestació mateixa farà que vagis adoptant força i confiança per criar el teu nadó.



Gestació



Temps aproximat de gestació en mesos-setmanes

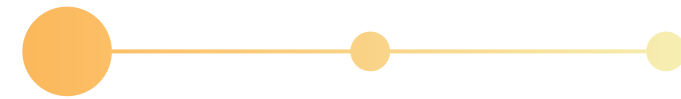
 1 mes → 4 setmanes i mitja	 6 mesos → 27 setmanes i mitja
 2 mesos → 9 setmanes	 7 mesos → 31 setmanes i mitja
 3 mesos → 13 setmanes i mitja	 8 mesos → 36 setmanes
 4 mesos → 18 setmanes	 9 mesos → 40 setmanes i mitja
 5 mesos → 22 setmanes i mitja	



Gestació



Primer trimestre (1-13s)



Al principi de la gestació, **hi ha una adaptació del teu cos i dels teus sentiments**, que poden portar sensacions de plaer o de rebuig a l'embaràs. Però pots estar tranquil·la perquè això és quelcom normal. Aquest període es caracteritza per la presència d'estrès, ansietat i inestabilitat emocional, però aviat quedarà resolt en confirmar-ho amb la primera ecografia.

Pots percebre un augment de la mida dels teus pits, més somnolència, fam, nàusees, pots sentir-te més fatigada, tot això és normal i forma part de l'adaptació a la gestació. **És important alimentar-se de manera saludable, no ingerir alcohol, ni tabac, ni altres drogues.** En cas de necessitat, pots demanar ajuda a la teva llevadora per abandonar aquests hàbits.

La teva parella et pot acompanyar, si tu ho desitges, a les consultes prenatales. És una bona ocasió per enfortir la relació de parella i que sigueu partícips d'aquest moment tan important de les vostres vides.

Pel que fa a l'odontologia, l'embaràs de per sí no causa càries, però pots sentir les genives més sensibles i pot ser que se t'irritin a causa de la placa bacteriana,

per la qual cosa **es recomana una bona higiene bucodental** i sol·licitar una revisió amb el dentista durant aquest període en el teu CAP de referència.

Desenvolupament del nadó

A partir de les 4 setmanes: El fetus té la mida d'un gra d'arròs, el seu cor comença a batejar i es comencen a desenvolupar els braços i les cames.

Al final de les 8 setmanes: Aquí el fetus té la mida d'un pèsol (uns 8 gr de pes). Les mans, les orelles i els òrgans interns ja estan formats.

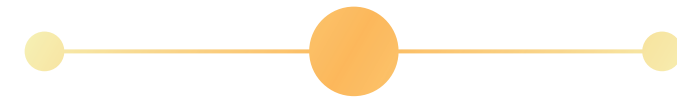
Entre les 9 i 12 setmanes: Durant el 3^{er} mes, el seu rostre està pràcticament format, els ulls tenen parpelles. Les cames i els braços comencen a moure's. El cordó umbilical que uneix el fetus a la placenta ja està format.

Finals del 3^{er} mes: El batec del cor ja es pot escoltar a la consulta prenatal, aquest batec serà més ràpid que el teu.

Gestació



Segon trimestre (14-26s)



En aquest segon trimestre, el cos i les emocions van canviant, es caracteritza per estabilitat i satisfacció. **Començaràs a notar els primers moviments**, que confirmen que el teu nadó està a prop teu i això t'ajudarà a enfortir el vincle amb el teu fill/a.

Durant aquest període, **el cos seguirà canviant**, augmentarà la mida del teu abdomen, i el creixement dels pits i dels malucs. En aquest moment, els òrgans sexuals femenins reben més rec sanguini, són més sensibles al tacte i estan més lubricats, per la qual cosa pot augmentar el desig sexual.

Desenvolupament del nadó

A partir de les 14 setmanes: Comencen els primers moviments respiratoris, juntament amb un major moviment de les mans.

Entre les 17 i 18 setmanes: Pot tenir una mida d'entre 17 i 20 cm i pesar entre 200 i 250 gr. En aquest període ja realitza la deglució.

Entre les 20 i 24 setmanes: La seva mida serà d'uns 26 cm aproximadament i el seu pes estarà a l'entorn dels 400 gr. Els moviments fetals comencen a sentir-se funcionant en el seu organisme en harmonia.

“Es recomana que busquis algun moment tranquil del teu dia per connectar amb el teu nadó. Col·loca les mans sobre el teu abdomen, tanca els ulls i sent el que està succeint. Això et proporcionarà confiança i disminuirà les preocupacions.”

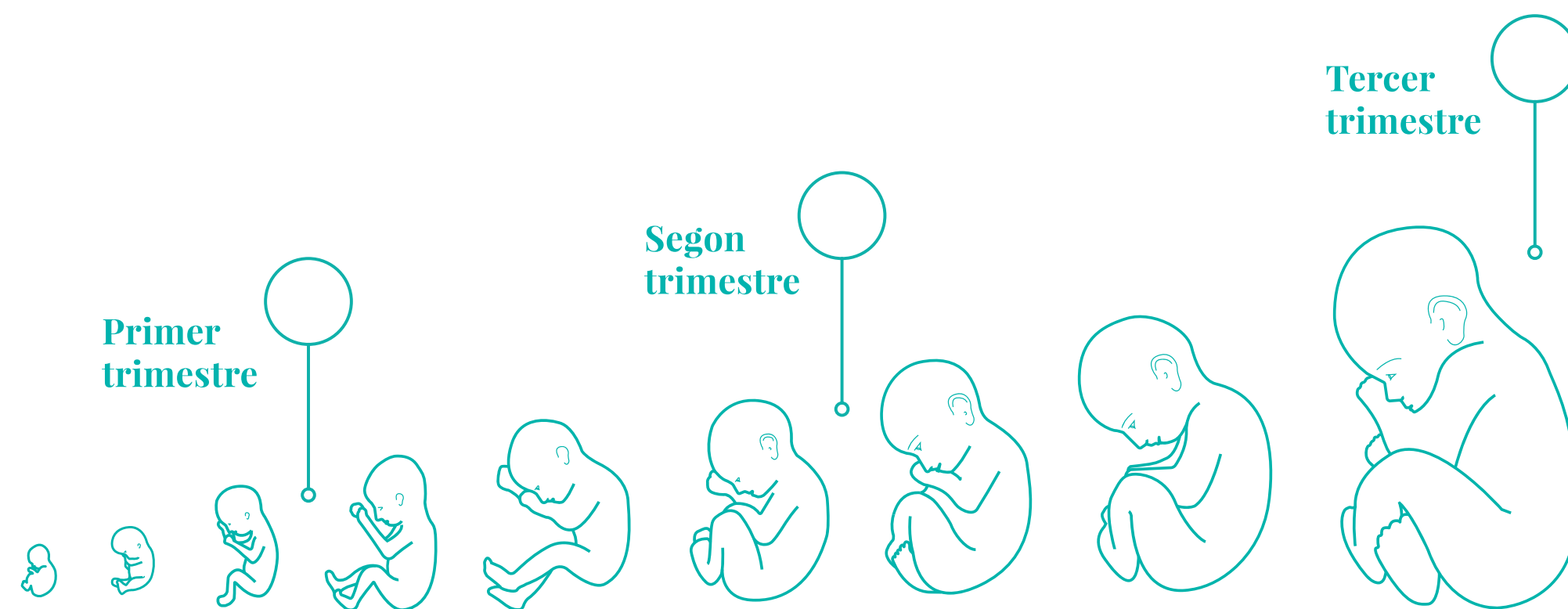
Gestació



Tercer trimestre (27-40/41s)



Aquesta etapa es caracteritza per dos sentiments contradictoris: un, d'alegria i illusió perquè esperes el teu fill/a, en el qual començaràs a preparar la llar per a la seva arribada; però per una altra banda pot ser que et sentis frustrada pel fet de no poder realitzar certes activitats ni descansar bé, a causa del creixement del teu nadó.



Desenvolupament del nadó

Últims 3 mesos d'embaràs: Poden començar les contraccions prodròmiques, és a dir, notaràs que el teu abdomen es posa dur però no és dolorós. El nadó, a poc a poc, s'anirà col·locant en una posició, preparant-se així per al moment del part.

Entre les 27 i 30 setmanes: Pot tenir un pes a l'entorn d'1 kg i una mida d'uns 32 cm. Percep la llum que hi ha fora de l'úter, obre i tanca els ulls, escolta i identifica les veus i els sons i fins i tot pot espantar-se amb sorolls bruscs i sobtats.

A partir de les 32 setmanes: Ja pot pesar 2 kg. La seva pell està coberta per una crema blanca o vèrnix, que li donarà protecció i l'ajudarà en el descens del canal del part.

“Es recomana que tant tu com la teva parella inicieu les classes d'educació maternal a partir de les 28 setmanes, ja que és un bon mètode per saber més sobre el teu embaràs i poder conèixer les diferents opcions de part.”

Síntomes comuns de l'embaràs



➔ **Gingivitis (sagnat de les genives)**

Molt comú en la gestació per la variació hormonal, per la qual cosa es recomana una bona higiene bucal.

➔ **Nàusees i vòmits**

Són comuns en el primer trimestre de gestació. Per evitar-ho, es recomana menjar amb més freqüència i en menors quantitats, aliments sòlids a primera hora del matí, i no estirar-te immediatament després de menjar.

➔ **Pirosis (cremor d'estómac)**

Es recomana menjar aliments poc condimentats, fàcils de digerir, i evitar menjar picant i àcid. A més, cal evitar el cafè, el tabac, la llet... perquè poden afavorir la sensació d'acidesa.

➔ **Formigueig i rampes a les cames**

És recomanable l'activitat física, una bona ingesta hídrica i d'aliments rics en potassi (plàtan, espinacs, alvocat, patata...). També pot ajudar-te un massatge.



Síntomes comuns de l'embaràs



➤ Varius a les cames

Són causades per problemes circulatoris i dilatació de les venes. Es recomana realitzar canvis posturals, no romandre dreta massa temps, utilitzar mitges de compressió i calçat i roba confortable, dutxes d'aigua freda/calenta.

➤ Estrenyiment

És recomanable el consum d'aliments rics en fibra (verdures de fulla verda, meló, taronja, maduixes, kiwi, mandarines...), beure aigua en abundància i realitzar activitat física.

➤ Dolor del tipus ciàtic o sacrolumbar

Acostuma a aparèixer al final de l'embaràs. Cal evitar carregar pesos i realitzar tasques domèstiques complexes. L'esferodinàmia, així com l'escalfor local, poden alleugerir els símptomes, però, en cas d'empitjorament, no dubtis a anar al teu metge.

➤ Hemorroides

Cal mantenir una bona higiene després de les deposicions, realitzar una bona alimentació rica en fibra per evitar l'estrenyiment, evitar les begudes excitants, consultar amb la llevadora en el control prenatal.

➤ Orina

És comú notar **més desig d'orinar** a l'inici i al final de la gestació. Si presentes molèsties en el moment d'orinar podria tractar-se d'una infecció d'orina, i es recomana acudir al centre de salut per a la valoració. Quan sentis la necessitat d'anar al lavabo, no esperis.

➤ Augment de secrecions vaginals

Són comunes en la gestació, però també hi ha altres característiques com són la sensació de cremor, coïssor, mala olor, picor, canvi de coloració... i cal acudir al centre de salut per descartar una infecció. En cas de sospita d'ITS, es realitzaran les proves oportunes per al seu diagnòstic i per així disminuir la transmissibilitat al fetus.



Senyals d'alerta



Cefalea intensa

Visió borrosa, visió amb “estrelles” a l'aire

TA igual o superior a 140/90mmHg

Pèrdua de líquid a través de genitals externs

Disminució de moviments fetals en les últimes 12 h

Sagnat vaginal del tipus menstrual

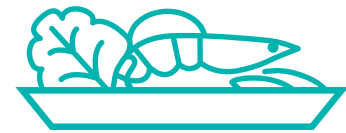
Contraccions intenses, doloroses i freqüents (3 contraccions cada 10 minuts)

Febre

Edema intens en peus, mans i rostre en llevar-te al matí



Orientacions per a un embaràs saludable



Hàbits saludables

a) Prevenció de defectes congènits

Qualsevol anomalia en l'estructura, funcionament o metabolisme del nadó en néixer pot donar lloc a una discapacitat física o mental. **Aproximadament el 50 % de les malformacions congènites poden prevenir-se.**

Cal disminuir factors de risc reproductiu o corregir malalties que puguin alterar el normal desenvolupament de l'embaràs, augmentant així l'èxit de fills sans.

b) Factors derivats de l'alimentació

Són imprescindibles els suplementes d'àcid fòlic i iode (200mcg/dia). L'àcid fòlic ajuda a disminuir els riscos de defectes en el tub neural. Seria adequat començar a prendre'l dos mesos abans de l'embaràs i continuar-lo fins a la setmana 12.

Cal evitar el consum excessiu d'aliments d'origen animal com la carn vermella, ja que augmenta el risc de HTA (hipertensió arterial), i prioritzar els productes

d'origen vegetal (llegums i cereals).

No es pot abusar dels greixos, de la sal i del sucre. **El consum excessiu de sucres augmenta el risc de desenvolupar diabetis, problemes cardíacs i obesitat.** Pel que fa a la sal i als greixos, contribueixen al desenvolupament de HTA i obesitat.

Es recomana l'ús d'oli d'oliva verge extra per cuinar.

Cal limitar el consum d'aliments i ultraprocessats, com ara conserves de llegums, compotes de fruites, carn i peix enllaunats, farines refinades, embotits, gelats, brioixeria industrial.



Orientacions per a un embaràs saludable



Hàbits tòxics

El consum de drogues durant la gestació és una manera d'abús, comporta conseqüències negatives a curt-llarg termini durant l'embaràs i durant la infància i l'adolescència del nen/a.

El primer trimestre és l'etapa de major vulnerabilitat respecte a la formació dels òrgans i el neurodesenvolupament del nadó.

Les drogues il·legals són les que tenen una major repercussió per a la salut pública, però també són perjudicials l'alcohol i el tabac.

Les substàncies tòxiques més habituals són: cafeïna, tabac, alcohol, cocaïna, marihuana, opioides i amfetamines.

Les conseqüències negatives que puguin tenir per al fetus són: avortament espontani, placenta prèvia, despreniment de placenta, retard en el creixement, mort sobtada infantil i síndrome de distrés respiratori. També es veu afectat

l'aspecte psicosocial en l'etapa infantil i l'adolescència.

Les gestacions no planificades són les que tenen una major exposició durant el primer trimestre. **És recomanable l'abandonament d'aquests hàbits 4-6 mesos abans d'aconseguir la gestació.**



Orientacions per a un embaràs saludable



a) Tabac

El tabac conté monòxid de carboni, nicotina i més de 50 substàncies tòxiques, i totes creuen la barrera placentària. Això fa que sigui perjudicial per a la teva salut i la del teu nadó. L'OMS adverteix que un de cada cinc nens/es que mor s'hauria salvat si la seva mare no hagués sigut fumadora, ja que és freqüent que causi: baix pes en néixer, avortaments, prematuritat i complicacions respiratòries els primers mesos de vida, síndrome d'abstinència per la nicotina, etc.

Per neutralitzar i disminuir els efectes del tabac, incorpora al teu estil de vida algunes recomanacions:

- Evita els ambients de fumadors, reduint el màxim possible l'ambient de tabac
- Intenta realitzar activitat a l'aire lliure
- Busca el suport d'algú que reforci la decisió de deixar de fumar i que t'animi a portar un estil de vida el més saludable possible

b) Alcohol

Produeix danys en el fetus en qualsevol moment de la gestació. També augmenta el risc d'avortament espontani, retard del creixement i mort fetal. La manifestació més greu és la síndrome alcohòlica fetal, diferents graus de

microcefàlia, lesions cardíques, alteracions del desenvolupament neurològic i facial.

Per tot això, l'exposició al tabac i l'alcohol durant la gestació provoca efectes negatius a llarg termini com: obesitat, asma, trastorns cognitius, quocient intel·lectual disminuït, dèficit d'atenció, trastorns psiquiàtrics, etc.

Conclusió: durant l'embaràs ni una gota d'alcohol.



RECORDA

L'única dosi d'alcohol segura durant l'embaràs és zero. Tot allò que fem durant l'embaràs té conseqüències en el futur del nadó i les seqüeles del consum abusiu d'alcohol i altres drogues són visibles en el desenvolupament dels nens/es.

No només existeixen les conseqüències físiques sinó també existeix un major risc de patir trastorns de conducta, problemes emocionals i dificultats en l'aprenentatge i en les relacions socials.

Orientacions per a un embaràs saludable



Taula de drogues i els seus efectes per a la mare i per al nadó

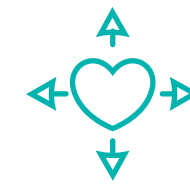
TOTES CREUEN LA BARRERA PLACENTÀRIA!

Substància	Possible efecte en la mare	Possible efecte en el fetus/nadó i en la infantesa
Alcohol	Avortament espontani · Mort fetal · Cirrosi hepàtica · Coma etílic	Un pes baix en néixer · Discapacitat intel·lectual · Problemes cardíacs · Problemes d'aprenentatge i conducta · Síndrome alcohòlica fetal
Cocaïna	Convulsions · Al·lucinacions · Despreniment de placenta · Problemes respiratoris · Problemes cardíacs · Edema pulmonar · Avortament espontani · Mort fetal	Baix Apgar · Atac cerebral · Malformació de l'aparell genito-urinari · Síndrome de mort sobtada del lactant
Èxtasis	Dany Cerebral · Despreniment de placenta · Avortament espontani	Problemes de visió a llarg termini · Problemes d'aprenentatge · Un pes baix en néixer
Heroïna	Preeclàmpsia · Sagnat en el tercer trimestre · Part de natges · Despreniment de placenta	Convulsions · Abstinència · Problemes respiratoris · Mida petita al néixer · Dèficit en el desenvolupament físic i mental
Inhalats	Problemes respiratoris · Convulsions · Coma	Un pes baix al néixer · Malformacions en els ossos · Problemes d'aprenentatge
Marihuana	Treball de part prematur	Tremolors · Irritabilitat · Hiperactivitat · Depressió · Abús de substàncies · Determinats tipus de càncer · Problemes d'aprenentatge
PCP/LSD	Confusió · Deliris · Al·lucinacions · Risc de sobredosi	Síndrome d'abstinència · Problemes d'aprenentatge · Problemes emocionals · Problemes de conducta
Metamfetamina	Dany cerebral · Despreniment de placenta · Avortament espontani	Un pes baix en néixer · Problemes de cor i de pulmons

Orientacions per a un embaràs saludable



Altres recomanacions importants



a) Activitat física

- Caminar de forma habitual durant tota la gestació millora la circulació sanguínia i augmenta la sensació de benestar.
- Realitzar activitats físiques lleus i que siguin plaents.
- Realitzar exercicis respiratoris que afavoreixin la relaxació.



b) Descans

- Procurar dormir 8 h.
- Reposar diversos cops al dia.
- Elevar les cames quan estiguis asseguda o estirada.
- Posar-te estirada preferiblement del cantó esquerre, amb un coixí entre les cames.



c) Vida sexual

- Pot canviar el desig sexual durant l'embaràs.
- És saludable tenir una vida sexual activa fins al final de la gestació, no

causa cap dany al nadó, fins i tot pot ajudar en el seu naixement.

- Durant l'orgasme és comú que l'úter es posi dur, però això és quelcom normal i no hi ha motiu per preocupar-se.
- Evitar posicions que produeixin desconfort.
- La voluntat de tenir o no sexe ha de ser respectada.

“Si existeix presència de sagnat o alguna sensació diferent, evita l'activitat sexual i dirigeix-te al Servei d'Urgències.”



Control prenatal



És important recordar que el control prenatal el realitzen la llevadora i l'obstetra, però està integrat per un equip multidisciplinari (psicologia, assistència social, fisioteràpia, tècnics...) disposat a resoldre qualsevol inquietud que sorgeixi durant la gestació.

A cada consulta, es resoldran les inquietuds que hagin sorgit des de la darrera visita.

Es realitzarà un control clínic, verificant el pes, la pressió arterial, l'altura uterina, el batec fetal. Es revisaran les anàlisis clíniques, les ecografies. Es valorarà, si és necessari, realitzar tractaments i s'orientarà cap a la pròxima visita.



Com puc saber que m'estic preparant per al part



Si notes contraccions freqüents i doloroses, pots descansar i prendre't una dutxa. Si aquestes contraccions cedeixen és perquè es tracta de pròdroms. **Si continuen o augmenta la seva intensitat, has d'anar a Urgències, ja que podries iniciar el treball de part.**

Si presentes pèrdua del tap mucós, que és un flux de textura gelatinosa transparent-groguenca amb fils de sang, no és necessari anar a Urgències, són un avís que el part pot estar a prop.

Generalment, el part dura de 8 a 12 hores, o encara més, depenent de cada dona. Moltes vegades, la por i l'estrès poden perllongar aquest període, per la qual cosa sentir-se confiada, segura i tranquil·la ajudarà a disminuir el temps.

No tinguis pressa, tens temps suficient per organitzar-te i arribar a l'hospital.



Què passa quan arribes a l'hospital?



L'acollida la realitzarà la llevadora i ella mateixa et farà l'avaluació

Sol·licitaran la teva cartilla d'embaràs

Faran una valoració general de l'estat de salut (constants)

Realitzaran un registre cardiotocogràfic

Si correspon: analítica de sang i orina, tacte vaginal

Test de líquid amniòtic si hi ha sospita de bossa trencada

Test ràpid de Covid-19 si hi ha simptomatologia compatible

“ Es pactarà l'evolució del treball de part, respectant en tot moment el teu pla de part. ”



Mesures per afavorir un part natural



Afavorir un ambient relaxant juntament amb la persona que t'acompanya

Buscar les postures i moviments que afavoreixin l'alleugeriment del dolor, així com realitzar esferodinàmia

Aplicar escalfor local

Realitzar dutxes amb aigua calenta per al maneig del dolor

Ingesta de begudes isotòniques i també es poden consumir aliments lleugers

Pots portar la teva pròpia música i olis essencials amb difusor per realitzar aromateràpia si ho desitges

També podràs utilitzar l'Òxid Nitrós quan ho necessitis

EL NAIXEMENT

És un moment únic en la teva vida i en la del teu nadó. La primera trobada després del contacte pell amb pell és fonamental per al vincle.

En el naixement, seràs la primera persona en acaronar el teu nadó. Aquest contacte immediat és necessari per la immunitat del petit acabat de néixer i per la sensació de seguretat que ell necessita per a la vida. A més, ell també espera això mateix de tu. Incentiva la teva parella a gaudir amb tu d'aquest moment inoblidable.



➤ Posicions de part

T'acompanyarem en la posició en què el teu cos i el teu nadó es trobin de la forma més favorable per viure aquest moment tan especial.

Pots experimentar fins a trobar la posició més adequada per a tu, sempre i quan no hagi requerit de la col·locació de l'anestèsia epidural.

Cures d'una nova vida en família



L'arribada d'un nadó desperta sentiments variats. Totes les persones que viuen en el teu entorn s'hauran d'adaptar al canvi

Quan arribeu a casa, intenta descansar quan el teu nadó descansa

És important aprendre a delegar en les teves persones de confiança els ajuts i les cures necessàries

Quan hagi de donar el pit, procura que l'ambient sigui tranquil i lliure de sorolls

És important seguir una alimentació saludable i beure molta aigua per afavorir la lactància



Cures d'una nova vida en família



No consumeixis tabac, alcohol i altres drogues per protegir-te tant a tu mateixa com al teu fill/a

Has passat per la transformació de l'embaràs i el part i pots sentir-te fràgil i insegura en alguns moments. Si aquests moments apareixen, recorda que són passatgers i que després el nadó i tu estareu més confortables en aquesta vostra nova vida

Aquest és un moment de molta labilitat emocional per a la mare i per això és molt important comptar amb un bon suport que t'ajudi a portar tots aquests canvis de la forma més assequible



Lactància materna



Quan li dones llet materna al teu fill/a li estàs donant una millor qualitat de vida. Com més mami, més llet produiràs.

No és necessari fixar un horari ni un temps establert per a cada presa. **El nadó sap quant i quan necessita menjar.** Deixa'l mamar fins que es buidi un pit abans de passar a l'altre. En cas que aquest no es buidi, a la propera presa li tornes a donar aquest mateix.

Dona-li el pit al teu nadó sempre que ell ho demani. No ofereixis aigua ni infusions ni cap altre líquid a un nadó acabat de néixer. Trobar una postura tranquil·la, relaxada i confortable és ideal per als dos.

Avantatges per al nadó

- Afavoreix el vincle mare-fill/a.
- Protegeix contra infeccions, ja que millora el sistema immune.
- Disminueix les al·lèrgies.

Avantatges per a la mare

- Afavoreix el vincle.
- Econòmica i higiènica.
- Redueix el risc d'hemorràgia postpart i l'anèmia.



Controls postpart



La primera visita postpart serà sempre abans dels 15 dies i es recomana acudir amb la teva parella i el nadó.

L'objectiu d'aquesta visita serà valorar la salut de la mare i del nadó, la lactància i sagnat vaginal, cicatrització de perineu i ferida quirúrgica si n'hi ha. Se t'aclariran dubtes sobre les cures del nadó i sobre la lactància.

També t'informarem sobre l'anticoncepció.

“ Per a una millor adaptació a la teva nova vida et recomanem acudir als grups de postpart que ofereixen les **unitats d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (ASSIR)**, realitzats per una llevadora. ”





El valor de
les personas