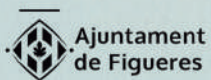


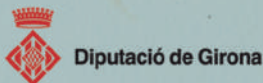
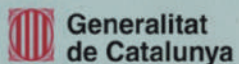
Amb la participació:



Salut/ IAS Institut d'Assistència Sanitària

Amb el suport de:

Projecte d'Especialització de Competitivitat Territorial (PECT) Girona, Innovació social i digital. Noves respostes davant els reptes del mil·lenni. "EMISSE Project".



Si necessites ajuda o tens algun dubte pots trucar:

*AL TEU METGE/SSA O LLEVADOR/A DE REFERÈNCIA:

CAP Roses: 972153759

CAP Cadaqués: 972258807

CAP Castelló d'Empúries: 972250862

CAP Josep Masdevall- Figueres: 972502364

CAP Ernest Lluch - Figueres: 972676731

CAP Vilafant: 972514349

CAP Albera Salut - Peralada: 972538587

CAP Doctor Subirós - La Jonquera: 972554567

CAP Llançà: 972122010

CAP Bàscara: 972560628

CAP L'Escala: 972776060

LÍNIA VERDA: 900900540

(Atenció sobre tòxics, línia gratuïta i confidencial).

ATENCIÓ CONTRA LA VIOLÈNCIA

MASCLISTA: 900900120

(línia gratuïta i confidencial).



Gestant el Principi



Maltractament

Si et sents en risc de maltractament físic, psicològic, econòmic, d'aïllament i control... No dubtis a demanar ajuda al teu entorn de confiança o als professionals.



Benestar emocional

Durant l'embaràs pots sentir tristesa, desànim, angoixa... Si els símptomes persisteixen contacta amb el teu ginecòleg/a o llevador/a. És molt important tenir suport de la teva família i de la teva xarxa més propera.



Alimentació

És important una dieta equilibrada i rica en fruites, verdures, proteïnes, làctics... Si et cuides, cuides el teu nadó.



Retard del creixement intrauterí, risc de prematuritat, mort sobtada. Menor rendiment intel·lectual...

Prematuritat, tremolors, baix pes en néixer, avortament espontani, problemes en el desenvolupament neurocognitiu, mort fetal...



Retard cognitiu, Síndrome Alcohòlica Fetal, anomalies en el desenvolupament del Sistema Nerviós Central, defectes congènits...

Hemorràgies i infarts intracranials, lesions cerebrals, anomalies cardíaques i renals, mort sobtada...



Despreniment de placenta, síndrome d'abstinència neonatal, malformacions congènites, trastorns neuroconductuals...



Tòxics

Les drogues durant l'embaràs provoquen greus conseqüències per al fetus i la mare. Amb els tòxics: TOLERÀNCIA ZERO.



Exercici físic

Fer exercici físic durant l'embaràs facilita el teu benestar general i el del teu nadó.