



## **Cures personals per les molèsties habituals de l'embarassada**

### **Nàusees i vòmits**

Es recomana consumir 3 o 4 galetes o torrades uns 15 minuts abans de llevar-se.  
Realitzar ingestes de poca quantitat, però sovint.  
Fer una dieta suau, defugint d'aliments greixosos o excessivament condimentats.  
Beure abundants líquids (sobretot aigua).  
Evitar olors fortes.

### **Micció freqüent**

No demorar la micció.  
Si apareix micció freqüent durant la nit i interfereix en el repòs, evitar líquids i sopes al vespre.

### **Hipersensibilitat mamària**

Utilitzar un sostenidor adequat, que no comprimeixi, preferiblement de fibra natural, com el cotó.

### **Fluix blanc i abundant**

Convé fer una higiene diària.  
Evitar els rentats vaginals.  
Utilitzar roba interior de cotó, que no comprimeixi i, si cal, canviar-la sovint.

### **Higiene de la pell**

Dutxar-se o banyar-se diàriament, evitant temperatures excessivament altes que podrien provocar una hipotensió arterial.  
Hidratar bé la pell, sobretot de les zones abdominal, glútia i mamària, per aconseguir una bona elasticitat i evitar l'aparició d'estries.  
Utilitzar cremes d'alta protecció solar per evitar l'augment de la pigmentació.  
Realitzar la higiene de la zona dels genitals de davant a darrera.

### **Congestió nasal**

Convé irrigar amb sèrum fisiològic.  
No utilitzar antihistamínics ni anticongestius.

### **Inflamació de genives**

Dur una correcta higiene dental disminueix el risc de càries.  
Utilitzar raspalls de dents suaus per evitar que les genives sagnin.  
Consultar amb l'odontòleg si fa temps que no s'ha dut a terme una revisió.  
Glopear aigua amb bicarbonat per canviar el ph de la saliva i millorar les molèsties.



### **Cremer a l'estómac, acidesa**

Realitzar àpats (5 o 6 al dia) de poca quantitat, suaus i fraccionats.  
Evitar els greixos, així com els menjars irritants i excitants.  
Defugir les begudes amb gas, l'alcohol i el tabac.  
No estirar-se immediatament després dels àpats.  
Sopar un parell d'hores abans d'anar a dormir.  
Prendre antiàcids i evitar l'ús del bicarbonat.  
Descansar amb l'esquena i el cap lleugerament incorporats amb l'ajuda d'un coixí.

### **Estrenyiment**

Dur una dieta rica en fibra, verdura, cereals i fruita.  
Augmentar la ingesta de líquids.  
Realitzar exercici físic moderat.  
Procurar una regularitat en l'hàbit deposicional.

### **Hemorroides**

Evitar l'estrenyiment.  
Procurar una evacuació diària.  
Aplicar escalfor humida, com per exemple banys de seient amb aigua tèbia o calenta, per tal de relaxar l'esfínter anal intern i així, alhora, disminuir la inflamació del paquet hemorroïdal.  
Utilitzar pomades sense corticoides.

### **Variu**

Realitzar exercicis de flexió/rotació dels turmells amb les cames enlaire.  
Eleva les extremitats inferiors quan es pugui, fins i tot en el repòs nocturn.  
Descansar en posició de costat esquerre.  
Utilitzar mitges elàstiques.  
Evitar estar dreta ( i menys, de forma estàtica) durant llargs períodes.  
No creuar les cames, per evitar la compressió.  
No fer servir roba que comprimeixi.  
Aplicar dutxes d'aigua freda per millorar la circulació.  
Realitzar massatges en sentit ascendent per tal d'afavorir la circulació.

### **Edemes**

Descansar amb les cames més enlaire que el cos.  
Evitar la compressió de les extremitats.  
Fer massatges a les cames en sentit ascendent per afavorir l'eliminació de líquids.

### **Lumbàlgies**

Mantenir una postura correcta en les activitats quotidianes.  
Utilitzar sabates còmodes, evitant els talons alts.  
Aplicar calor local.



### **Rampes a les extremitats inferiors**

Flexionar i estendre suaument els peus per estirar els músculs.  
Consumir aliments rics en potassi, com per exemple, el plàtan.  
Reposar el peu sobre una superfície freda.

### **Marejos, desmais**

Aixecar-se lentament.  
Evitar les aglomeracions i els espais molt calorosos.  
Fer una ingesta adequada de líquids.

### **Dificultat respiratòria**

Mantenir una postura corporal correcta, tant asseguda com dempeus.  
Dormir més incorporada amb l'ajuda de coixins o dormir recolzada sobre el costat esquerre.

### **Descans**

Dormir un mínim de 8 hores.  
Si és possible, fer migdiada o relaxar-se 10 minuts.  
Evitar la posició de panxa enlaire.  
Procurar dormir sobre el costat esquerre.

### **Activitat física i treball**

Mantenir una activitat física regular i adequada.  
Practicar postures corporals saludables.  
Evitar abusar de les hores diàries dedicades al treball i abstenir-se de realitzar treballs físicament durs.  
Descansar sempre que sigui possible.