

**Consells pràctics**

# ALIMENTACIÓ I ACTIVITAT FÍSICA DURANT L'EMBARÀS, LACTÀNCIA I PRIMERA INFÀNCIA



Estratègia  
nacional  
per la nutrició,  
l'esport  
i la salut

4



# 4

## Consells pràctics

# ALIMENTACIÓ I ACTIVITAT FÍSICA DURANT L'EMBARÀS, LACTÀNCIA I PRIMERA INFÀNCIA



Govern d'Andorra

Col·labora:





## **PRIMERA EDICIÓ: MAIG DE 2014**

© del text: els autors

© de l'edició: Govern d'Andorra

© de les il·lustracions: Jordi Planellas

Disseny i maquetació: Esbós

Dipòsit legal: AND 192-2014

ISBN: 978-99920-0-687-0

Són rigorosament prohibides, sense l'autorització escrita dels titulars del copyright, sota les sancions establertes per la llei, la reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol mitjà o procediment, incloent-hi la reprografia i el tractament informàtic, i la distribució d'exemplars mitjançant lloguer o préstec públics.



Estratègia  
nacional  
per la nutrició,  
l'esport  
i la salut

- **Autores**

- **Membres del Col·legi de Dietistes i  
Nutricionistes d'Andorra**

- Imma Mañà Delgado

- Marta Pons Jansana

- Marta Salvadó Casadevall

- **Llevadores membres del Col·legi d'Infermeres i  
Llevadores d'Andorra**

- Núria Alonso

- Marta Alsina

- Lurdes Font

- Tina Mirpuri

- Martina Montané

- Noemí Morell

- Cristina Pérez

- Rosa Maria Sabaté

- Marta Solà

- Mireia Solé

- Susana Teixeira

- **Revisió**

- Dr. Josep Estrada Fernández

- **Coordinació**

- Ministeri de Salut i Benestar

- **Edició**

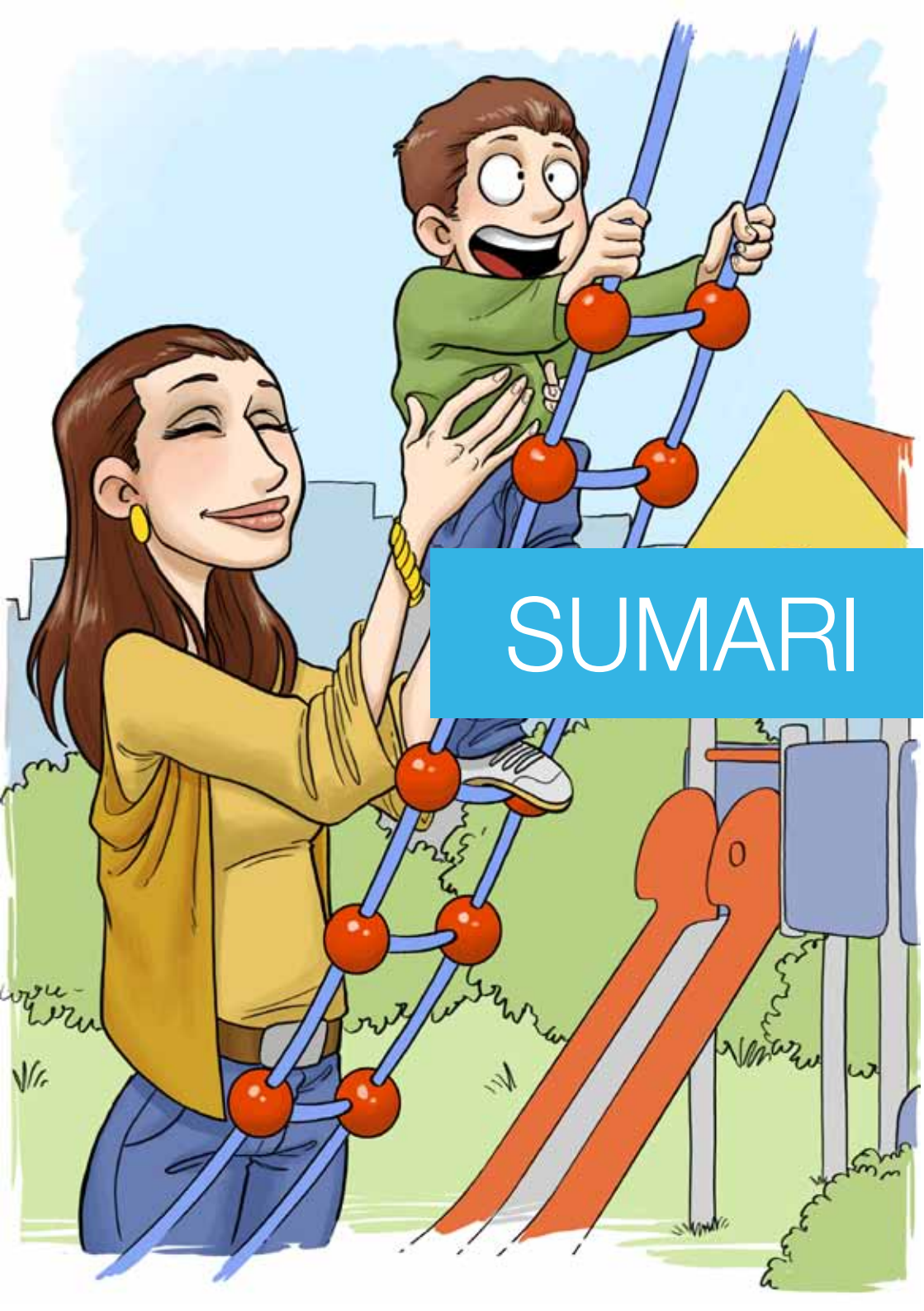
- Govern d'Andorra

- **Disseny i maquetació**

- Esbós

- **Il·lustracions**

- Jordi Planellas



SUMARI

<b>&gt; 1. PRESENTACIÓ</b>	<b>7</b>
<b>&gt; 2. INTRODUCCIÓ</b>	<b>9</b>
<b>&gt; 3. PREPARANT L'EMBARÀS</b>	<b>12</b>
<b>&gt; 4. L'EMBARÀS</b>	<b>18</b>
4.1 Alimentació	20
4.2 Higiene bucodental	39
4.3 Activitat física i esport durant l'embaràs	40
<b>&gt; 5. LACTÀNCIA</b>	<b>50</b>
5.1 Lactància materna	53
5.2 Lactància artificial	62
5.3 La hidratació del nadó	65
5.4 Activitat física després del part	67
<b>&gt; 6. ALIMENTACIÓ DELS INFANTS DE 6 MESOS A 3 ANYS</b>	<b>70</b>
6.1 Consideracions generals	71
6.2 Etapes	76
6.3 Alguns consells útils per introduir aliments nous	84
<b>&gt; 7. ANNEXOS</b>	<b>86</b>
7.1 Exemples de menús setmanals segons el trimestre d'embaràs	87
7.2 Taules de pes i de talla entre els 0 i els 2 anys, diferenciades per sexes	89
7.3 Taula orientativa d'introducció dels aliments en l'alimentació de l'infant	91
7.4 Quantitat d'aliment recomanada segons l'edat	92
7.5 Exemples de menú setmanal segons l'edat de l'infant (dels 6 mesos als 3 anys)	93
7.6 Exemple de menú astringent segons l'edat de l'infant	96
7.7 Terminologia	98
<b>&gt; 8. BIBLIOGRAFIA</b>	<b>99</b>



# PRESENTACIÓ





La maternitat és molt probablement una experiència única i particular que tota família viu de forma especial.

Portar un estil de vida saludable és sempre important, però encara ho és més durant l'embaràs o fins i tot quan es planeja la possibilitat d'iniciar una maternitat. És per això que la societat, i la dona en particular, cada cop es preocupa més d'obtenir informació que l'ajudi a poder seguir uns hàbits de vida saludables durant la gestació, tant per a ella mateixa, com també per al seu nadó.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) considera que portar un estil de vida saludable i en particular una alimentació correcta i segura durant la gestió i els primers anys de vida té beneficis per a la salut la resta de la vida. Tant és així, que una de les principals recomanacions de l'OMS es basa a fomentar els estils de vida saludable de les mares gestants. Una alimentació maternal adequada abans i durant l'embaràs constitueix, entre d'altres, un dels factors que afavoreixen l'òptim desenvolupament fetal.

De la mateixa manera, les evidències disponibles també confirmen que la promoció de l'alletament maternal i l'educació nutricional de les mares gestants, per aprendre a introduir una alimentació complementària de forma adequada i segura a les etapes inicials de la vida dels seus fills, esdevenen avui polítiques de prevenció de la salut rellevants, en tant que s'ha demostrat que aquestes accions poden incidir en la reducció del risc de patir malalties cròniques quan aquests nens arribin a l'edat adulta.

Això ha motivat la producció d'aquesta nova guia dins el marc de l'Estratègia nacional per a la nutrició, l'esport i la salut (ENNES), a fi de proporcionar a totes les dones i al seu entorn familiar recomanacions i consells en l'àmbit de l'alimentació i de l'activitat física abans, durant i després d'una etapa tan especial de la seva vida com és un embaràs.

Aquesta guia, rigorosa, però planera i pràctica a la vegada, és fruit del treball col·laboratiu mantingut entre un grup multidisciplinari de professionals de la salut del Ministeri de Salut i Benestar, del Col·legi de Dietistes i Nutricionistes d'Andorra, del Col·legi d'Infermeres i Llevadores d'Andorra i del Servei Andorrà d'Atenció Sanitària (SAAS). A tots ells, el meu més sincer agraïment i reconeixement pels resultats assolits, amb una menció especial al Dr. Josep Manel Estrada Fernández, metge pediatre, que de forma totalment entusiasta ha participat en aquest grup de treball revisant i validant el rigor mèdic i científic dels continguts, compartint i posant a la seva disposició els amplis coneixements i l'experiència professional que té en aquest camp de la medicina.

Esperem que aquesta guia us resulti amena i que els continguts i consells pràctics que s'hi exposen puguin contribuir, endemés, a facilitar-vos aquesta tasca, sovint feixuga i alhora no gens fàcil, de vetllar constantment per mantenir en les millors condicions possibles la vostra salut, així com la salut dels vostres fills.

**Cristina Rodríguez Galan**  
*Ministra de Salut i Benestar*



# 2

## INTRODUCCIÓ

Durant la gestació es produeixen canvis molt importants en el cos de la dona, tant fisiològics com metabòlics i endocrins. És essencial mantenir una alimentació adequada per al desenvolupament correcte del nounat o la nounada i evitar que l'organisme de la mare se'n ressenti.

La lactància materna també suposa una situació fisiològica exigent per al cos de la mare i cal prevenir des del principi els dèficits nutricionals que podrien aparèixer, ja que tant durant la gestació com en la lactància, les necessitats de la majoria dels nutrients augmenten com a conseqüència de l'elevada demanda que en fa el fetus i del procés de síntesi de la llet materna.

És molt convenient conèixer des del començament de la gestació aquests canvis i els factors que influeixen en la producció de la llet, les complicacions que es poden presentar, les tècniques correctes d'alletament i avantatges front les llets artificials. Disposar d'aquesta informació pot disminuir l'ansietat i el temor de la incapacitat de produir llet. Aquesta sol ser la causa més freqüent de no iniciar la lactància materna o d'interrompre-la. En aquest sentit, és fonamental rebre suport de la família i dels professionals de la salut.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) i Unicef promouen l'alletament matern com el millor mètode per alimentar els nadons, i recomanen la lactància materna exclusiva fins als 6 mesos i com a part de la dieta infantil fins als 2 anys, o tant de temps com la mare i el fill o la filla desitgin. La decisió d'alletar pertany a cada dona o a cada parella informada prèviament. Aquesta guia us pot ajudar a prendre una decisió.

A partir dels 6 mesos s'introdueixen nous aliments en la dieta de l'infant perquè la llet materna ja no li cobreix totes les necessitats nutricionals. És una



fase d'adaptació, de descobriment i d'aprenentatge molt important que continuarà al llarg de la seva infància. Aquesta guia ofereix unes recomanacions de la manera com s'han d'introduir els aliments i a quin ritme, si bé l'ordre i el moment d'introduir cada aliment en un infant sa depenen de factors culturals, i no hi ha evidència científica sobre aquest tema. Tot i així, cal que sempre se segueixin les recomanacions del pediatre.

Aquesta guia també ofereix breus consells sobre la pràctica d'activitat física, que és una part essencial dels hàbits saludables que la mare ha d'adoptar en aquest període tan especial.

**Aquestes recomanacions i els consells sobre alimentació i activitat física s'han orientat dins d'un context d'embaràs sense risc o sense cap alteració o malaltia. En tots els casos cal que seguís sempre les indicacions específiques del metge.**



# 3

## PREPARANT L'EMBARÀS

L'embaràs és un període molt especial per a la futura mare, i és un moment ideal per instaurar uns hàbits de vida saludables, però encara és més recomanable començar a integrar aquests hàbits des que es planifica l'embaràs, ja que afavoreixen la fertilitat. L'estat de salut de la dona abans i durant la concepció influeix en la salut futura del fill o de la filla.

## > QUINS SÓN AQUESTS HÀBITS SALUDABLES I RECOMANACIONS?

- Seguir una dieta sana i equilibrada, que és important per mantenir un pes adequat i per obtenir els nutrients necessaris.
- Fer exercici físic regularment, que ajuda a millorar la salut cardiovascular i a mantenir el pes adequat.
- Evitar els tòxics (tabac, alcohol o altres drogues) i començar a reduir el consum de cafeïna (cafès, coles, mate, te...).
- Evitar l'estrès.
- Programar una revisió amb el ginecòleg per valorar el punt de partida.
- Programar una revisió amb l'odontòleg ja que les malalties bucodentals poden agreujar-se durant l'embaràs.



## > QUIN TIPUS DE DIETA HE DE SEGUIR?

- És convenient fer una bona reserva d'alguns nutrients que seran útils per a un bon inici de l'embaràs.

**1 Ferro:** us ajudarà a evitar una anèmia. **Cal menjar:** carn, peix, ous, llegums, marisc de closca (rossellones, escopinyes), orellanes...

**2 Vitamina C:** millora l'absorció del ferro. **Cal menjar:** cítrics, kiwis, pebrot cru, julivert...

**3 Zenc:** és un mineral molt important pel funcionament correcte del sistema reproductiu. **Cal menjar:** marisc, peix, carn, llegums, germen de blat...

**4 Àcid fòlic:** afavoreix la formació del tub neural (unitat bàsica de l'embrió que es forma durant les primeres setmanes de gestació). **Cal menjar:** verdures de fulla verda, llevat de cervesa, fetge, germen de blat.

**5 Vitamina E:** afavoreix la fertilitat. **Cal menjar:** oli d'oliva, fruits secs, llegums i el germen dels cereals.



**Si teniu carències nutricionals, el metge us pot receptar complements vitamínics.**



- A part d'aquestes particularitats, cal seguir les recomanacions bàsiques d'una dieta variada i equilibrada. (Per a més informació, podeu consultar la primera guia *Consells pràctics per menjar sa i mantenir-se actiu*).

### 1. Recomanacions qualitatives:

- Fer 5 àpats al llarg del dia i intentar evitar les ingestes molt copioses.
- Fer un esmorzar complet abans de sortir de casa.
- Utilitzar aliments variats.
- Fer servir diverses tècniques culinàries (al forn, a la planxa, guisats, bullits, etc).
- Procurar una aportació de verdura crua en forma d'amanida cada dia, per garantir una ingesta adequada de vitamines, minerals i fibra.
- Utilitzar preferentment l'oli d'oliva, tant per cuinar com per amanir.
- És convenient moderar el consum de greixos d'origen animal.
- Menjar asseguda a taula i amb tranquil·litat, procurant que l'àpat no es converteixi en un moment de tensió.
- No anar al llit just després de menjar.
- Intentar menjar a les mateixes hores sense saltar cap àpat.
- Beure força aigua al llarg del dia (com a mínim 1,5 litres al dia).



## 2. Recomanacions quantitatives (quantitats aproximades d'aliments bàsics diaris):

- 2 racions de làctics
- 2 racions d'aliments proteics (carn, aviram, peix, ous o llegums)
- 3-6 racions de farinacis (cereals i tubercles)
- 2-3 racions de verdures i hortalisses
- 2-3 racions de fruita
- 3-6 racions d'oli, fruits secs (nous, ametlles, etc.)

### Un petit recordatori: Que és una ració de...

#### LÀCTICS (Cada ració conté 300 mg de calci)

- Un got gran de llet o de beguda de soja enriquida en calci 250 ml.
- 2 iogurts 250 g.
- Un tall de formatge semi 40 g.
- Formatge fresc 80 g.



#### VERDURES I HORTALISSES

- Un plat de verdura 250-300 g.
- Un plat d'amanida o una tomata gran.



#### ALIMENTS PROTEICS

- 1/4 de pollastre o conill.
- 100-125 g de carn de vedella/ bou/ porc.
- 125 a 150 g de peix/ marisc.
- 2 ous.
- 2 llaunes de tonyina.
- 80 g de pernil (4 talls).



#### FARINACIS

- 2-3 llesques de pa o un panet.
- 1 plat normal d'arròs, pasta o llegums.
- 1 trumfa gran o dos de petites.
- 1/2 bol de cereals inflats o 4 cullerades soperes de musli o civada.





### **ATENCIÓ:**

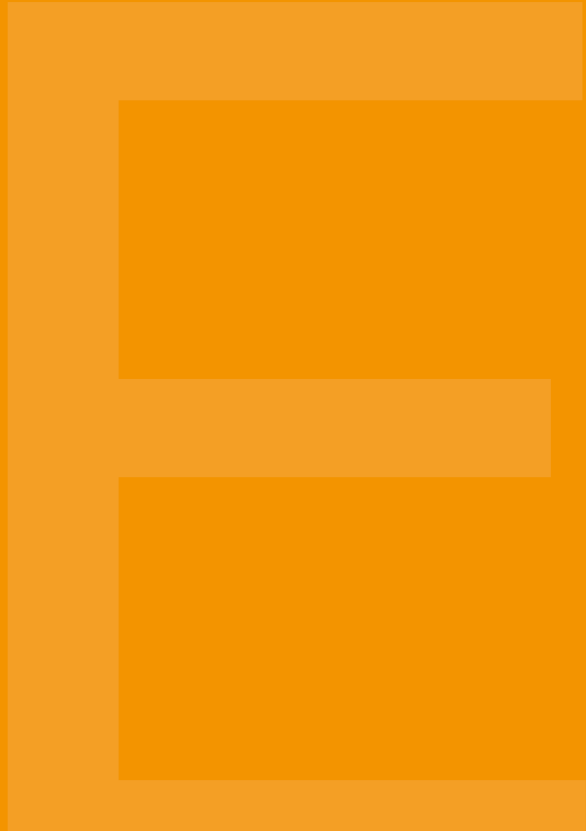
Si segueixes una dieta especial (vegetariana estricta, dietes dissociades, tendències macrobiòtiques), pateixes un trastorn alimentari (anorèxia, bulímia...) o t'han diagnosticat una malaltia crònica que requereix una dieta o una medicació específica (anèmia, diabetis...), és molt recomanable que consultis un dietista o un nutricionista perquè valori el teu cas.

Abans de quedar-te embarassada, és molt útil que demanis consell alimentari i nutricional per prevenir trastorns que sovint no tenen un tractament satisfactori durant l'embaràs.



# 4

## L'EMBARÀS



Durant aquests mesos tan especials cal seguir amb els hàbits de vida saludables esmentats anteriorment per tal de que tot evolucioni favorablement.

Durant l'embaràs, el pes que es guanya es reparteix entre el del fetus, la placenta, les reserves de greix, i l'augment de volum de sang i de líquid amniòtic. Per altra banda, hi ha dones que poden tenir una predisposició a patir retenció de líquids.

Per a una dona que inicia la gestació amb un pes adequat, l'augment de pes considerat ideal durant la gestació és de 9 a 12 kg. Una dona amb un índex de massa corporal (IMC) normal amb un sol fetus s'hauria d'engreixar entre 0,5 kg i 1,5 kg el primer trimestre, entre 3 i 4 kg el segon trimestre i entre 5 i 6 kg el darrer trimestre.

<b>IMC a l'inici de l'embaràs Pes/talla<sup>2</sup> (kg/m<sup>2</sup>)</b>	<b>Augment de pes en kg, (embaràs d'un fetus)</b>	<b>Augment de pes (embaràs de bessons)</b>
Baix pes (per sota 18,5)	12,5-18 Kg	No determinat
Pes normal (entre 19 i 24,9)	10- 12 Kg	17 a 25 Kg
Sobrepès (entre 25-29,9)	7 a 11,5 Kg	14 a 23 Kg
Obesitat (per sobre de 30)	6 a 8 Kg	11 a 19 Kg

Durant l'embaràs és molt important menjar millor i, efectivament, una mica més, perquè l'alimentació ha de cobrir les necessitats de nutrients de la mare, i els nutrients i les calories suficients per al creixement fetal, i ha d'assegurar prou reserves per produir llet. Atenció, però, perquè no cal menjar per dos, és més important la qualitat que la quantitat.

# 4.1 ALIMENTACIÓ

## > COM HA DE SER L'ALIMENTACIÓ?

**Durant el primer trimestre:** cal continuar o iniciar una dieta equilibrada similar a la de l'etapa pregestacional. Les necessitats energètiques augmenten molt poc, unes 100 kcal que, per exemple, són les que conté un got de llet.

### **Cada dia:**

2-3 fruites/dia SEMPRE UNA RICA EN VITAMINA C

2-3 racions de làctics o equivalents

2 racions d'aliments proteics

2-3 racions de verdura crua/cuita

3-4 racions de farinacis

1,5- 2 litres d'aigua

3-4 cullerades soperes d'oli d'oliva

**Segon trimestre:** cal augmentar la ingesta diària de 150 a 200 kcal, equivalents a una fruita i a un altre got de llet.

**El darrer trimestre:** les necessitats augmenten al voltant de 200-300 kcal, que cal cobrir amb l'aportació d'aliments rics en proteïnes i en greixos saludables, com ara una ració de fruits secs i un tall de formatge.



**És important repartir els aliments en 5-6 àpats diaris i les racions de farinacis per assegurar uns nivells de glucosa correctes a la sang i que no falti energia al llarg del dia.**

## EXEMPLE DE MENÚ COMPLET D'UN DIA I SEGONS EL TRIMESTRE

	1r TRIMESTRE	2n TRIMESTRE	3r TRIMESTRE
Esmorzar	Llet amb cereals	Llet amb cereals i una fruita	Llet amb dos galetes integrals i una fruita
Mig matí	Fruita i un iogurt	Entrepà petit amb pernil cuit Suc de fruita natural	Entrepà amb gall dindi i un tall de formatge Suc de fruita natural
Dinar	Amanida de pasta Pollastre al forn amb pebrot escalivat Fruita	Cigrons amb espinacs Cloïsses en salsa verda Mató	Arròs amb verdures Bistec de vedella Tomata i amanida Fruita
Berenar	Un got de llet i una fruita	Una llesca de pa amb un tall de xocolata	Un recuit amb una culleradeta de civada i un grapat de fruits secs
Sopar	Verdura i trumfa Fruita a la francesa Un iogurt	Amanida d'arròs Llom a la planxa Fruita i iogurt	Crema de pèsols Sardines al forn Fruita i iogurt
Ressopó		Un got de llet	Un got de llet



**Per a més exemples de planificació de menús segons el trimestre, consulteu l'annex 7.1 d'aquesta guia.**

## > QUINS SÓN ELS NUTRIENTS IMPRESCINDIBLES DURANT L'EMBARÀS?

### **CALCI I VITAMINA D**

#### · **El calci**

És essencial per a la integritat dels ossos de la mare i per desenvolupar l'esquelet del fetus.

**Aliments rics en calci:** els làctics i els seus derivats, però també en trobem en altres aliments, que contenen mitja ració de calci, com ara quatre figues seques, una cullerada sopera de sèsam, 250 g d'espinacs, 250 g de bròquil o 300 g de llegums cuits.

#### · **La vitamina D**

És necessària perquè els ossos absorbeixin correctament el calci i per a la funció del sistema immune. Aquesta vitamina la sintetitzem nosaltres mateixes quan prenem el sol (de forma controlada), i per tant és més fàcil produir-ne durant els mesos d'estiu. Cal obtenir prou vitamina D durant tot l'any i incloure a la dieta aliments que en continguin.

**Aliments rics en vitamina D:** els làctics enriquits, la mantega, els formatges amb tot el greix, el rovell del l'ou i el peix blau.

**Consell pràctic:** per disposar de l'aportament de vitamina D necessari, cal incloure un tall de formatge semicurat als entrepans, i menjar a la setmana 2 o 3 ous i 2 porcions de peix blau.



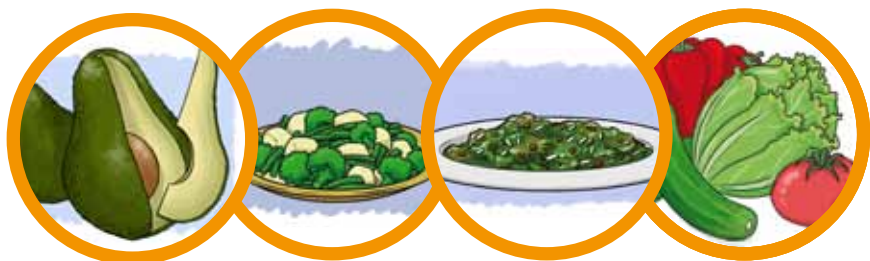
CALCI

VITAMINA D



## ÀCID FÒLIC o vitamina B9

- És una vitamina essencial per al desenvolupament de la columna vertebral, del cervell i del crani del fetus, i a més ajuda els glòbuls vermells a absorbir el ferro. La quantitat recomanada és de 400 µg/dia.
- **Aliments rics en àcid fòlic:** espinacs, enciams de fulla verda, bròquil, tavelles, carbassó, alvocat, cogombre, llevat de cervesa i germen de blat.
- **Consell pràctic:** la vitamina B9 és fràgil i es destrueix amb la llum i la calor, i quan es bull; per tant cal guardar les verdures a la nevera i si pot ser s'han de consumir com més aviat millor. És preferible coure els aliments al vapor o estofar-los amb poca aigua.
- **Alguns exemples de plats rics en àcid fòlic:** amanida de dolcetes, espinacs crus, enciam amb daus d'alvocat, truita d'espinacs i crema de carbassó amb un polsim de germen de blat al moment de servir.



## VITAMINA B9



**El calci és essencial per a la integritat dels ossos de la mare.**

## FERRO

- Durant l'embaràs augmenta el flux de sang a la vegada que es forma la sang del fetus. Aquest mineral és essencial per a la correcta formació dels glòbuls vermells i en la captació i el transport d'oxigen per la sang.
- Les necessitats de ferro augmenten durant el segon i el tercer trimestre de l'embaràs, cal arribar als 25- 30 mg de ferro/dia.
- **Aliments rics en ferro:** les escopinyes, els musclos, les cloïsses, la carn vermella de bou o de vedella, el peix blau, ell rovell de l'ou, la carn blanca (aviram o conill), el pernil i els aliments vegetals com els llegums, els fruits secs, i algunes verdures com les bledes i els espinacs.
- **Consell pràctic 1:** per millorar l'absorció del ferro l'acompanyarem amb vitamina B12 (aliments d'origen animal), amb àcid fòlic o amb aliments rics en vitamina C (cítrics, maduixes, pebrot...).
- **Consell pràctic 2:** si preneu suplementes de ferro, eviteu de prendre'ls amb llet, te o amb cafè, ja que en disminueixen la seva absorció.
- **Exemples de plats rics en ferro:** mongetes seques amb cloïsses, all i julivert; amanida de lleties amb tonyina, ceba, pebrot cru i vinagreta de llimona; amanida de dolçetes, daus de taronja i pipes de gira-sol, i una truita a la francesa.



FERRO

## EL IODE

- És un mineral imprescindible per al desenvolupament correcte del cervell del fetus i per a la formació de les hormones tiroïdals.
- **Aliments rics en iode:** tots els aliments d'origen marí (peix, marisc, algues). Han de ser inclosos a l'alimentació almenys 2 o 3 cops cada setmana, i també la sal marina iodada, que és la més recomanable (però cal consumir-ne amb moderació) durant l'embaràs.



## EL IODE



## QUINS GREIXOS CAL ESCOLLIR?



**Els greixos són importants en l'alimentació, però se n'ha de fer un consum moderat i privilegiar-ne l'ús dels que són més saludables.**

- L'oli més adequat per cuinar i amanir és l'oli d'oliva per les seves qualitats i el contingut en **àcid oleic**, vitamina E i altres nutrients.
- També cal incloure a la dieta aliments que en els seus greixos continguin **àcids grassos essencials (AGE)**. Aquests tenen un paper molt important en el desenvolupament del sistema nerviós i de la visió del fetus. Els trobem en greixos d'origen vegetal com el que tenen els fruits secs (nous, ametlles, avellanes, pinyons, llinosa...), i al greix dels animals d'origen marí.
- Els peixos, sobretot el peix blau, també són molt rics en **greixos del tipus omega 3**, que afavoreixen el bon desenvolupament neurològic i visual del fetus. Tot i que es recomana consumir-ne de 2 a 3 racions a la setmana, s'ha de tenir cura del tipus de peix que escollim. Els peixos blaus de mida gran contenen traces de metilmercuri (metall contaminant), per tant cal evitar el consum de peix espasa, tauró i tonyina fresca, i consumir peix blau petit com les sardines, el verat, el bonítol, els seitons, la tonyina clara en conserva i el peix blanc.
- **Consell pràctic 1:** reduïu el consum de greixos saturats (embotits, carns greixoses, nata, crema de llet) i de greixos hidrogenats (brioxeria industrial, plats precuinats).
- **Consell pràctic 2:** si consumiu marisc, eviteu menjar el cap dels animals ja que és on s'acumula el colesterol i alguns contaminants.



## PROBIÒTICS I PREBIÒTICS

Quan parlem de **probiòtics**, ens referim als bacteris que colonitzen el budell que formen la flora intestinal. Aquests bacteris són molt importants per absorbir correctament els nutrients, i a més mantenen la integritat del tub digestiu i reforcen el sistema immunològic. Durant l'embaràs és molt important consumir diàriament iogurts, llet fermentada, quefir i altres productes rics en probiòtics (xucrut, miso...).

Perquè la flora intestinal estigui en plena forma, cal alimentar-la diàriament amb **fibra prebiòtica**, que contenen aliments com els cereals integrals (civada, sègol), l'arròs i la pasta integral, els llegums, les verdures, les hortalisses i les fruites.



## > QUÈ PUC FER PER EVITAR O DISMINUIR CERTES MOLÈSTIES I TRASTORNS QUE PODEN APARÈIXER DURANT L'EMBARÀS?

### Trastorn: NÀUSEES I VÒMITS

Prop del 50% de les dones tenen nàusees i vòmits durant el primer trimestre de l'embaràs que solen anar desapareixent a mesura que avança.

Si els vòmits són molt freqüents, poden causar deshidratació o es poden descompensar els electròlits. En aquest cas parleu amb el metge.

### CONSELLS

- Mengeu el que tolereu.
- Cada 2-3 hores mengeu una mica.
- Abans d'aixecar-vos del llit, mengeu una biscota, uns bastonets o cereals secs.
- Aixequeu-vos del llit lentament sense moviments bruscos.
- Feu una alimentació suau: arròs blanc, trumfa bullida, pasta blanca, verdures com el carbassó, la carrota o les tavelles, i consumeu peix cuit al vapor o en papillota més que no pas carn.
- No solen posar-se bé en dejú ni la llet, ni el suc de taronja ni l'aigua.
- Eviteu aliments molt rics en greixos com els embotits, la brioixeria, les salses i els fregits.
- Eviteu aliments que facin una olor molt intensa i que estiguin molt especiats.
- Eviteu les olors a la cuina: mengeu els aliments tebis o freds, deixeu que una altra persona cuini per vosaltres.
- Beveu entre els àpats.
- Eviteu beure cafè i te.



## Trastorn: ACIDESA O CREMOR D'ESTÓMAC

### CONSELLS

- Eviteu dormir de panxa enlaire perquè produeix més compressió a l'estómac i afavoreix la sortida del contingut àcid cap a l'esòfag (part del tub digestiu que uneix la boca amb l'estómac).
- Eviteu que passin moltes hores entre els àpats.
- Eviteu els condiments i els aliments àcids com el vinagre o la llimona.
- Eviteu begudes gasoses, estimulants i alcohòliques.
- Eviteu la utilització d'espècies i els brous concentrats de carn perquè augmenten la secreció d'àcids a l'estómac.
- Eviteu la fruita en dejú (estimula la secreció d'àcids).
- Eviteu els greixos cuinats, és millor utilitzar oli cru.
- Eviteu els productes integrals.



## Trastorn: RAMPES

Moltes futures mares pateixen de rampes musculars a les cames, que poden estar relacionades amb una manca de magnesi.

### CONSELLS

- Moveu les cames, feu exercici.
- Aporteu aliments rics en vitamines del grup B i en magnesi, com els plàtans i la xocolata (amb mesura!), fruits secs, llegums, cereals complets i aigua amb gas.

## Trastorn: RESTRENYIMENT

Moltes embarassades tenen problemes de restrenyiment; per estimular el budell cal vigilar l'alimentació i mantenir-se activa físicament.

### CONSELLS

- Afegiu fibra a la dieta. En contacte amb l'aigua, les fibres augmenten el volum de les deposicions i en faciliten l'evacuació.
- Preneu els cereals integrals: escolliu pa, arròs i pasta integrals.
- Preneu llegums secs 3 cops a la setmana.
- No oblideu consumir cada dia verdura cuita i amanides.
- Mengeu la fruita amb la pela (ben rentada) i els sucus amb la polpa, penseu a consumir kiwis i prunes seques.
- Preneu cada dia iogurts i altres begudes fermentades.
- Beveu un got d'aigua en aixecar-vos (les begudes tèbies o calentes són especialment recomanables); beveu també entre els àpats i durant els àpats. Intenteu tenir sempre una ampolla d'aigua a mà.
- Intenteu anar al vàter cada dia a la mateixa hora.
- Moveu-vos: caminar, nedar, fer ioga..., ajuda molt a mantenir els músculs abdominals actius.
- Eviteu prendre laxants, excepte per indicació del metge.



**És important també beure aigua, de bon matí i entre els àpats**





## Trastorn: ANÈMIA

L'anèmia lleu és fisiològica durant la gestació ja que el volum sanguini augmenta. Si l'anèmia és més greu, el vostre ginecòleg us donarà un complement de ferro.

### CONSELLS

- Aporteu ferro a la dieta: la carn, el peix, els ous, els llegums, el marisc de closca, les orellanes...
- Aporteu vitamina B12: aliments d'origen animal.
- Aporteu àcid fòlic: les verdures de fulla verda, el llevat de cervesa, el fetge, el germen de blat...
- Aporteu vitamina C (ja que afavoreix l'absorció de ferro): fruites i verdures.



## Trastorn: RETENCIÓ DE LÍQUIDS

Hi pot haver una predisposició a patir retenció de líquids. Hi influeix la calor, estar-se en la mateixa posició durant hores, els problemes circulatoris...

Heu de consultar el metge si la retenció apareix de manera brusca i no us trobeu bé.

### CONSELLS

- Intenteu no estar gaire estona a peu dret i quietes.
- Reposeu amb les cames estirades i enlairades.
- Eviteu els ambients calorosos.
- No deixeu de beure aigua. Recordeu que cal beure 1,5 litres d'aigua al dia.
- Reduïu la ingesta de sal: no afegiu sal als aliments, eviteu els aliments en conserva, els embotits, els precuinats, els formatges curats i els snacks.
- No oblideu menjar fruita, penseu en els sucus de fruites i les hortalisses, i incloeu verdures a tots els àpats, millor cuites al vapor, a la planxa o escalivades.

## Trastorn: AUGMENT DE LA PRESSIÓ ARTERIAL

### CONSELLS

- Controleu la sal que afegiu als aliments, encara que no s'ha de suprimir sense indicació mèdica.
- Eviteu consumir aliments tractats industrialment, com ara embotits, conserves i plats preparats o precuinats, els formatges secs, els aperitius en general i les salses envasades.
- Limiteu el consum de cafè i de te, i controleu les begudes que contenen cafeïna.
- Suprimiu l'alcohol.



## > ATENCIÓ: CONSUMIU AMB MODERACIÓ

- **Begudes que continguin cafeïna**, perquè una part d'aquesta substància travessa la placenta i arriba als teixits del fetus i li provoca, segons la quantitat ingerida, agitació (temporal). Un consum moderat de cafeïna (menys de 300 mg/dia, l'equivalent a una tassa o una beguda amb cafeïna) no té efectes nocius per al fetus.

Contenen cafeïna el cafè, el te, les begudes de cola, les begudes energètiques, el mate i també els suplementes que contenen guaranà.



- **Les infusions i les tisanes** en principi són saludables, però algunes, segons el tipus de plantes o segons com es preparen, poden tenir efectes no desitjables sobre l'embaràs.

Com que hi ha pocs estudis sobre la seva innocuïtat, és recomanable ser cauteloses. Si teniu per costum de consumir-ne, doneu preferència a les tisanes fetes a base de melissa, gingebre i d'escorça de taronja o de cítrics.



- **Feu un consum moderat de peixos de mida gran i depredadors** perquè **contenen metilmercuri** (vegeu la pàgina 26). També eviteu consumir la carn fosca dels crustacis (abundant en els caps de les gambes, els llagostins..., i en el cos dels crancs), ja que s'hi acumula **cadmi** (un metall pesant contaminant).

## > EVITEU-NE EL CONSUM: SÓN TÒXICS PER AL NADÓ

· **Alcohol:** l'alcohol que consumeix la mare travessa la placenta i passa de la seva sang a la del fetus. Cal evitar consumir begudes amb alcohol des del primer dia de l'embaràs, ja que no se sap actualment quina és la dosi que suposa un risc per al desenvolupament neurològic del fetus. El consum d'alcohol durant l'embaràs es relaciona amb malformacions del fetus i amb el retard de creixement intrauterí.



· **Tabac:** El tabac és perillós per a l'infant, per al bon desenvolupament de l'embaràs i per a la salut de la mare. Pot ser un bon moment per deixar de fumar, parleu-ne amb el metge.



**I recordeu... al llarg de l'embaràs es desaconsellen els règims d'aprimament i les dietes estrictes (Dukan, dietes proteiques, dieta Atkins...).**

## > COM ES PODEN PREVENIR LES TOXIINFECCIONS ALIMENTÀRIES?

**Les toxiinfeccions alimentàries són un grup de malalties transmeses pels aliments**, causades per microorganismes patògens o les seves toxines, i solen ser causades per manca d'higiene en alguna de les fases de la cadena alimentària. Les dones embarassades són molt més vulnerables a les toxiinfeccions alimentàries.

### LISTERIOSI

- Aquesta toxiinfecció no té conseqüències greus per a la mare, però sí per al fetus: avortament espontani, retard mental i malformacions, entre d'altres.
- El bacteri causant, la **Listeria**, es pot trobar per tot arreu: aigües brutes, carn de porc cuïta, llet no pasteuritzada, fruites i verdures sense rentar, etc.
- Es diferencia d'altres microorganismes perquè pot créixer a temperatures baixes i en aliments envasats al buit.
- Els aliments que poden contenir aquest microorganisme són els productes lactis sense pasteuritzar, determinats productes carnis com els patés i les salsitxes de Frankfurt, el peix i la verdura.



**Quan aneu a fer la compra, eviteu els productes lactics sense pasteuritzar.**

## TOXOPLASMOSI

- És una malaltia ocasionada per un paràsit, el **Toxoplasma gondii**. La infecció més freqüent és deguda al consum de carns crues o poc cuites parasitades, també es transmet pel contacte amb la terra o quan consumim verdura que ha estat contaminada amb excrements de gat. Aquesta malaltia, si es contrau en una altra etapa de la vida, no sol presentar cap problema, però si la dona s'infecta quan està embarassada, pot causar avortament o malformacions congènites que poden afectar el cervell, els ulls o altres òrgans del fetus.
- Si la futura mare ja ha passat la malaltia anteriorment, queda immunitzada, i, per tant no comporta cap problema de cara a la gestació. En canvi, si mai no ha tingut contacte amb la malaltia, s'ha de prendre una sèrie de mesures per evitar-ne el contagi.
- A més de les normes d'higiene que s'expliquen a continuació, s'aconsella que utilitzeu guants si practiqueu la jardineria i que us renteu bé les mans en acabar. Seguiu el mateix procediment per canviar la caixa del gat i per a la seva higiene. És molt recomanable que aquestes tasques les faci una altra persona durant el vostre embaràs.
- Si teniu un gat a casa, mantingueu les mesures preventives. Tot i que és probable que no sigui contagiós, eviteu que surti al carrer, no l'alimenteu amb carn crua o poc cuita per evitar que s'infecti durant l'embaràs. Per a qualsevol dubte i per assegurar-vos que el vostre gat ha passat la malaltia, podeu consultar el veterinari.



## PREVENCIÓ DE LES TOXIINFECCIONS ALIMENTÀRIES

Amb les normes d'higiene següents reduïm el risc de listeriosi, toxoplasmosi i altres malalties d'origen alimentari com les causades per la salmonel·la, l'*E. coli* i el *Campylobacter*:

**1** Coeu completament les carns picades. No consumeu plats amb carns crues (tàrtars, carpaccios, sushis), peix cru o fumat, ni marisc cru.

**2** Si mengeu embotits que no són cuits (fuet, llonganissa, pernil curat), cal congelar-los 72 hores abans de consumir-los per destruir el paràsit de la toxoplasmosi.

**3** Els làctics i els sucus de fruita han de ser pasteuritzats. Cal evitar la llet crua i els iogurts i els formatges elaborats amb aquesta llet. Comproveu que el mató i el formatge de Burgos estiguin elaborats amb llet pasteuritzada i eviteu els formatges tous com el camembert, el brie, el formatge blau, el formatge feta, el mascarpone...

**4** Eviteu el consum de productes elaborats amb ou cru (maioneses, cremes pastisseres...).

**5** Quan compreu productes preenvasats assegureu-vos que el paquet està intacte i comproveu-ne la data de caducitat.

**6** Renteu les fruites i les verdures amb aigua potable abans de preparar-les, i les que us mengeu crues sense pelar renteu-les amb aigua i unes gotes de lleixiu alimentari i esbandiu-les bé (seguiu les instruccions del fabricant del desinfectant).

**7** Eviteu posar aliments cuits en contacte amb aliments crus. Vigileu amb els sucus de la carn perquè podrien contaminar un aliment cuit.

**8** Renteu-vos sempre les mans amb aigua calenta i sabó abans i després de manipular els aliments.

**9** Netegeu i desinfecteu les superfícies de treball i els estris que han estat en contacte amb aliments crus.

## > CONSELLS PRÀCTICS ABANS DEL PART

### CONSELL 1

Les darreres setmanes de gestació aprofiteu l'ocasió per omplir el rebost i el congelador de manera que quan torneu a casa amb el nadó us pugueu alimentar correctament. Al rebost hi heu de tenir conserves de llegums i de peix, arròs i pasta, trufes i fruits secs; i al congelador, peix, carn, verdura, pa llescat...

### CONSELL 2

Durant aquestes setmanes podeu cuinar més racions de brou, de cremes, estofats, rostits, mandonguilles, llegums..., i congelar-les, així, un cop torneu a casa, durant les primeres setmanes us podreu adaptar millor al nou ritme de vida. Assegureu-vos, però, que la congelació es fa seguint les normes bàsiques de seguretat alimentària. Cal congelar-ho tot de seguida. Per reduir al màxim el temps de refredament a temperatura ambient, el millor és separar-ho tot en petites quantitats, que després caldrà protegir adequadament i mantenir en el congelador a -18 °C.

### **Per assegurar una alimentació de qualitat, penseu a consumir regularment:**

- Cereals integrals (pa integral o de cereals, arròs i pasta integral, quinoa, civada, espelta...)
- Hortalisses de tots colors: verdes, grogues, taronges, vermelles, violetes i blanques
- Fruites de temporada
- Làctics, derivats o substituïts
- Carn, peix, ous, llegums i fruits secs
- Oli d'oliva
- Sal iodada (poca!)
- Aigua



**Escolliu aliments frescos i varieu la vostra alimentació.**





## 4.2 HIGIENE BUCODENTAL

L'embaràs és una època d'alt risc per a les malalties bucodentals (càries i malaltia periodontal), a causa tant dels hàbits dietètics en aquest període (abús de menjar entre hores), com dels canvis fisiològics que es produeixen (canvis en la irrigació sanguínia de les mucoses, augment de determinades hormones, etc.).

Cal raspallar-se les dents amb molta cura i amb un raspall suau, ja que durant l'embaràs augmenta la propensió a la inflamació de les genives i al sagnat. Aquest fet es pot evitar amb una higiene dental personal correcta.

És molt recomanable disminuir la ingesta de dolços (caramels, bombons, xocolata, etc.) així com d'altres aliments amb alt contingut de sucre afegit (begudes refrescants, salses, cereals per esmorzar, etc.).

És important visitar l'odontòleg a l'inici de l'embaràs per controlar l'estat dental, rebre consell preventiu i, eventualment, fer una profilaxi dental (neteja de boca).

En cas que siguin necessaris altres tractaments dentals, l'època més segura per fer-los és el segon trimestre de l'embaràs.

**Informeu l'odontòleg del vostre nou estat per evitar exploracions radiològiques i tractaments farmacològics que no siguin imprescindibles.**



## 4.3 ACTIVITAT FÍSICA I ESPORT DURANT L'EMBARÀS

Mantenir una **activitat física "raonable"** i de forma regular aporta molts beneficis:

- Afavoreix el manteniment de la musculatura abdominal i la recuperació funcional del perineu després del part.
- Ajuda a controlar l'augment de pes.
- Dóna benestar i afavoreix la relaxació.
- Millora les defenses i la funció del sistema immune.



**Demaneu informació al metge per assegurar-vos que no hi ha cap contraindicació per a l'embaràs.**

### > PREGUNTES FREQUËNTS

#### **Quines activitats o esports són els més adequats?**

Les activitats suaus com la natació, l'aquagim, anar a caminar, el gimnàs de manteniment, el ioga...

Cal anar adaptant progressivament les sessions a mesura que avança l'embaràs.



## Si ja practico habitualment un esport, l'haig de deixar?

En principi NO, però no es recomanen els esports d'impacte (salts, bicicleta de muntanya, equitació...), esports de combat, el submarinisme, i en general els esports de risc.



**I... recordeu que el metge és qui té la darrera paraula.**



A continuació us proposem una sèrie d'exercicis especialment indicats per practicar-los durant l'embaràs.

### 4.3.1 Exercicis específics durant l'embaràs

- Exercicis respiratoris (vegeu pàgina 42)
- Exercicis circulatoris (vegeu pàgina 43)
- Exercicis per a la pelvis (vegeu pàgina 45)
- Exercicis per al perineu (vegeu pàgina 48)

Aquests exercicis ens ajudaran a:

- **Reforçar** els músculs i preparar-los per a l'esforç del part;
- **Alleujar** els símptomes molestos de l'embaràs;
- **Recuperar** funcionalment el perineu després del part.

## Cal tenir en compte:

1

Cada exercici s'ha de fer de manera lenta i suau, sense forçar el cos.

2

La durada de les sessions ha d'augmentar gradualment. Cal començar amb pocs minuts al dia i arribar a un màxim de 15 a 20 minuts per sessió.

3

Les molèsties limiten el nombre de vegades que es fa cada exercici.

4

Les sessions s'han d'acabar amb 10 minuts de relaxació.

## > EXERCICIS RESPIRATORIS

**Aquests exercicis són una part important de la preparació al part. Amb un entrenament respiratori adequat s'aconsegueix:**

- Una aportació d'oxigen satisfactori per a l'úter i per al fetus.
- Una disminució de les molèsties ocasionades per les contraccions uterines, un alliberament de la tensió i un augment de la relaxació.

**Hi ha diversos tipus de respiracions:**

### 1. La respiració abdominal

La inspiració es fa agafant aire pel nas i inflant progressivament i lentament l'abdomen.

Durant l'expiració s'expulsa l'aire per la boca de forma lenta i progressiva, i es contrau lentament l'abdomen.

### 2. La respiració toràctica

Inspirar pel nas, elevant el tòrax i desplegant les costelles.

Expirar per la boca desinflant lentament el tòrax i pressionant suaument les costelles.



## Les respiracions el dia del part:

### 1. Quan no hi ha contracció uterina

Feu una respiració fisiològica, inspirant i expirant normalment.

### 2. Durant la contracció uterina

Quan comenci la contracció expireu l'aire per la boca, inspireu profundament pel nas i deixeu anar l'aire molt a poc a poc per la boca (com si volguéssiu inclinar la flama d'una espelma sense arribar a apagar-la). Com més intensa sigui la contracció, més lenta ha de ser l'expiració.

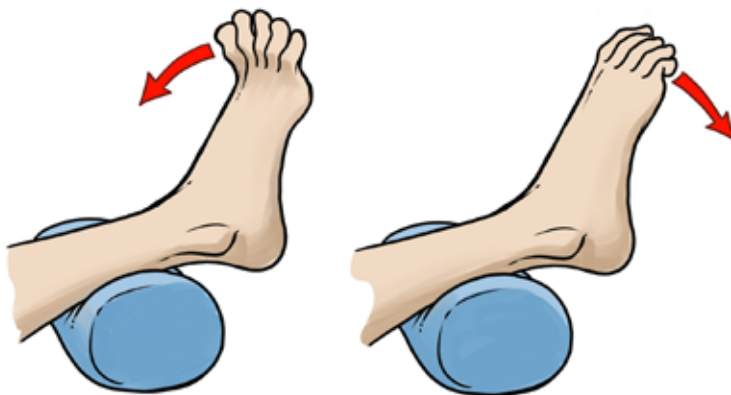
## > EXERCICIS CIRCULATORIS

Durant l'embaràs hi ha un augment de la circulació sanguínia (del 30% al 50%). Les artèries s'hi adapten però les venes pateixen, sobretot si hi ha disposició a tenir varius (fragilitat capil·lar). La calor també fa dilatar les venes i afavoreix l'aparició de varius.

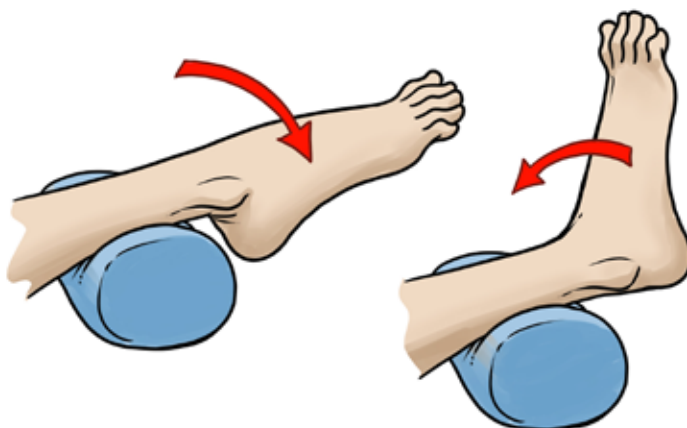
## Aquests gestos poden ajudar a millorar o a prevenir els problemes circulatoris:

- Corregir les postures (esquena recta en qualsevol posició).
- Utilitzar un calçat adequat (poc taló i poca compressió).
- Utilitzar roba còmoda (no massa ajustada) i utilitzar mitges especials si és necessari.
- Evitar els banys molt calents.
- Descansar amb les cames aixecades.
- Fer exercici físic de forma regular (sortir a caminar o a nedar).
- Fer alguns exercicis senzills, com els tres que s'expliquen a continuació.

**A. Flexió i extensió dels dits d'ambdós peus**



**B. Flexió i extensió dels turmells.**



**C. Rotació circular d'ambdós peus alternativament cap enfora i cap endins.**



## > EXERCICIS PER A LA PELVIS

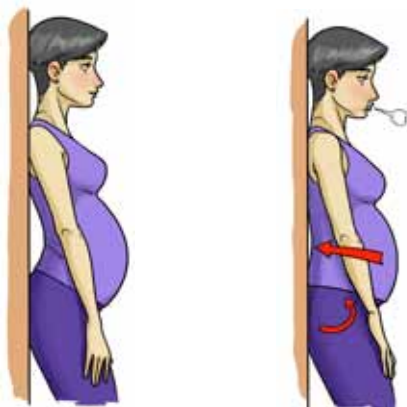
La pelvis és la part del cos situada entre els ossos dels malucs. Si s'exerciten els músculs del sòl pèlvic, s'enforteixen els músculs que sostenen la bufeta i es mantenen altres òrgans de la pelvis al seu lloc.

### EXERCICI 1

**Posició inicial:** Dreta, amb les cames alineades a la pelvis.

- Agafa aire mentre recolzes l'esquena i el cap contra la paret.
- Expira mentre contraus els músculs de l'abdomen i portes la pelvis cap endavant, mantenint tota la columna enganxada contra la paret. Posa atenció a la zona lumbar per disminuir la curvatura de la columna en aquesta zona.

Aquest exercici es també es pot fer asseguda o estirada boca per amunt amb les cames flexionades.



### EXERCICI 2

**Posició inicial:** Asseguda amb les cames flexionades amb la columna i el cap recolzats contra la paret i les mans subjectant els turmells.

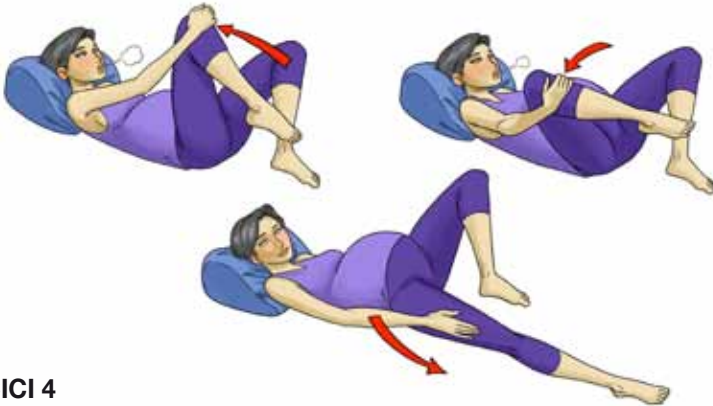
- Inspira.
- En expulsar l'aire, porta la pelvis cap endavant i recolza tota l'esquena contra la paret.



### EXERCICI 3

**Posició inicial:** Estirada de cara amunt amb un coixí sota el cap i les espatlles, les cames flexionades, separades i alineades amb els malucs i els peus recolzats a terra.

- Inspira.
- Mentre expires, agafa el genoll dret amb la mà dreta i apropa'l al pit, gira el tronc cap a la dreta i estén la cama tot estirant els dits del peu.
- Inspira.
- Mentre expulses l'aire, fes l'exercici en sentit invers i torna a la posició inicial.



### EXERCICI 4

**Posició inicial:** Estirada de cara amunt, amb un coixí sota el cap i les espatlles. Les cames flexionades i separades, alineades als malucs i els peus recolzats a terra. Els braços estirats al llarg del cos amb els palmells cap amunt i tota l'esquena recolzada contra el terra.

- Inspira.
- Mentre expulses l'aire, contrau les natges, el perineu i els abdominals elevant la columna fins a formar una línia recta entre els genolls i les espatlles. Mantingues la tensió sense arquejar l'esquena.
- Inspira mentre baixes, relaxa els músculs abdominals, els perineals i les natges fins que quedi tota la columna recolzada contra el terra.





## LA POSTURA ADEQUADA PER...

### Aixecar-se de la cadira

Quan estiguis asseguda col·loca els peus junts per sota dels genolls (ni massa avançats ni per sota el seient) i aixeca't fent força amb els genolls empenyent amb el cap cap endavant (corbant el tronc) i després cap amunt, amb el cos simètric.

### Ajupir-se

La forma correcta és flexionant els genolls i els malucs, de manera que arribem fàcilment a agafar l'objecte que hi ha a terra. Si aquest objecte és massa pesat, abans d'iniciar el recorregut de tornada cap amunt, cal apropar el pes al pit perquè passi a formar part del pes del mateix cos. D'aquesta manera, en tornar a la posició inicial són les cames les que treballen i no la columna, la qual **evitem sobrecarregar**.

### Estirar-se al llit i aixecar-se del llit

Per estirar-te al llit asseu-t'hi, col·loca't de costat sobre l'espatlla, puja les cames i col·loca-les damunt del llit amb els genolls doblegats. Un cop estirada, gira el cos per posar-te de cara amunt.

Per aixecar-te del llit, fes el mateix però a la inversa: doblega els genolls recolzant els peus al llit, gira els genolls cap a un costat i alhora gira el tronc i l'espatlla cap al mateix costat. Recolza damunt del llit la mà del braç que ha quedat cara amunt i juntament amb el colze del braç que ha quedat ensota, incorpora't de costat mentre les cames pengen del llit.



## > EXERCICIS PEL PERINEU

El treball del perineu consisteix a aprendre a contraure i a relaxar la musculatura de la zona vulvar de manera voluntària.

### Què cal tenir en compte?

- Tenir la bufeta buida.
- No fer força amb els abdominals cap avall.
- No moure ni les natges ni les cuixes.
- Mantenir l'esquena recta (tant si estàs estirada com asseguda).
- Fer l'exercici conjuntament amb la respiració.



**INSPIRO amb el múscul relaxat...**  
**EXPIRO amb el múscul contret...**

En funció de la posició en què es faci l'exercici, les sensacions poden ser diferents. Aquest exercici és important durant l'embaràs i també en el postpart.

El pots practicar en totes les posicions corregides: estirada a terra, de quatre grapes, asseguda amb les cames creuades, ajupida, amb la pelvis basculada (la menys aconsellable és dempeus).

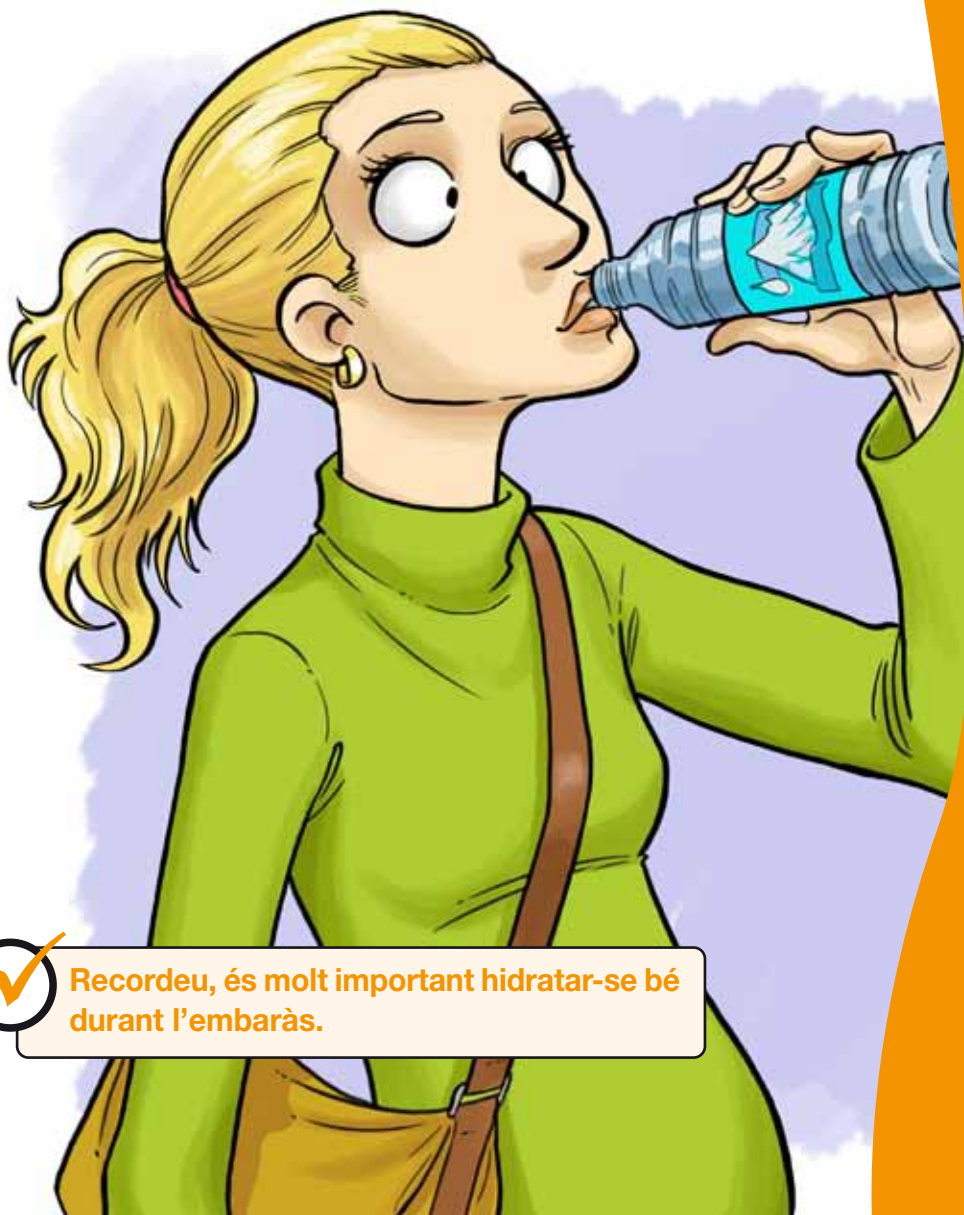
### EXERCICI

**Posició inicial:** Estirada a terra amb les cames doblegades i els peus tocant a terra. Posa un peu sobre el genoll contrari i les mans sobre el cap amb els dits creuats durant tot l'exercici.

- Inspira amb les mans tocant el cap (múscul del perineu relaxat).
- Expira allunyant les mans del cap (múscul del perineu contret).

Fes una sèrie de 6 repeticions.





**Recordeu, és molt important hidratar-se bé durant l'embaràs.**

5

LACTÀNCIA

**La llet materna és el millor aliment per al nadó**, però la decisió d'al·letar pertany a cada dona i per prendre una decisió cal disposar d'informació suficient i veraç. Així, doncs, cal dir que:

- L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana alimentar els nadons únicament amb llet materna durant els 6 primers mesos de vida. Després cal anar introduint progressivament aliments sòlids. Tot i així, l'OMS també recomana que l'aportació de llet durant els 2 primers anys de vida sigui de llet materna per afavorir un creixement i un desenvolupament òptims, reduir el risc de moltes malalties al llarg de la vida i evitar les al·lèrgies o les intoleràncies derivades de la llet de vaca.
- L'al·letament matern és la forma natural d'alimentar els nadons. La llet materna és específica de la nostra espècie. A més dels nutrients ideals per al nadó, conté substàncies protectores, hormones i cèl·lules que actuen sobre el sistema immunitari de l'infant, de manera que en protegeix la salut.
- Es pot donar el pit tot el temps que es vulgui. No hi ha un límit de temps. L'únic requisit és que tant la mare com l'infant gaudeixin de la lactància materna.
- El cos de totes les dones embarassades es prepara per poder alletar el fill o la filla de forma efectiva.
- Pràcticament no hi ha motius que contraindiquin el fet de donar el pit.



## **La lactància materna aporta beneficis a la mare**

- Intensifica el vincle afectiu mare i infant.
- L'úter es contrau més ràpidament quan el nadó està mamant. Això disminueix el risc d'hemorràgia postpart i facilita la recuperació física de la mare.
- El fet de produir llet suposa una despesa energètica per a la mare que fa que perdi pes més fàcilment i pugui recuperar-se millor físicament.
- Disminueix el risc de patir depressió postpart.
- La mare que ha donat el pit té menys risc de patir càncer de mama, càncer d'ovaris, hipertensió, diabetis i osteoporosi en un futur.
- Aquesta llet sempre està a punt i a la temperatura adequada. No s'ha de manipular.
- És gratuïta.

## **La lactància materna aporta beneficis al nadó**

- La llet materna aporta anticossos materns al nadó que el protegeixen contra els agents infecciosos. La llet artificial no conté anticossos.
- Aporta tots els nutrients necessaris per al desenvolupament correcte del nadó, que canvien en funció de les seves necessitats.
- Com que està sempre a punt i a temperatura ambient, no hi ha els riscos derivats d'una mala manipulació (cremades a la boca, deshidratacions, infeccions).
- La digestió de la llet materna és molt més senzilla ja que és l'única adaptada per al nadó.
- Quan la mare dona el pit, el nadó sent la seva olor, nota la seva pell, i aquest contacte li transmet tranquil·litat i seguretat. L'alletament intensifica el vincle mare i infant.
- Millora el desenvolupament cognitiu i visual del nadó.
- Contribueix a una bona formació del paladar i les mandíbules del nadó.
- Hi ha estudis que revelen que disminueix el risc que pateixi mort sobtada, infeccions, asma, al·lèrgies, celiaquia, malalties autoimmunes, obesitat, diabetis, problemes cardiovasculars o leucèmia en un futur.
- Com que la llet materna canvia de gust diàriament segons el que menja la mare, hi ha la probabilitat que accepti millor qualsevol nou aliment en el futur.



**Si encara dubtes de com has d'alimentar el teu fill o la teva filla, posa't en contacte amb una llevadora, que podrà aconsellar-te en el teu cas concret. Recorda que parlar dels beneficis de la llet materna equival a assumir els riscos per a la salut que es deriven d'utilitzar una fórmula artificial.**

## 5.1 LACTÀNCIA MATERNA

### > QUÈ PUC FER DURANT L'EMBARÀS?

- Segueix informant-te sobre el tema (educació maternal, consulta de llevadora, grup de mares, llibres especialitzats).
- Transmet els teus desitjos a la teva parella i busca un entorn social (parella, mare, germanes, amigues, grup de mares...) que pugui ajudar-te un cop hagi nascut el nadó, això facilitarà la continuïtat de l'alletament.
- Mantingues o instaurem hàbits de vida saludables (no fumis, no beguis alcohol, fes exercici físic moderat...).
- Alimenta't correctament, segueix una dieta variada i equilibrada (vegeu l'apartat anterior).

### > QUÈ PUC FER DESPRÉS DEL NAIXEMENT?

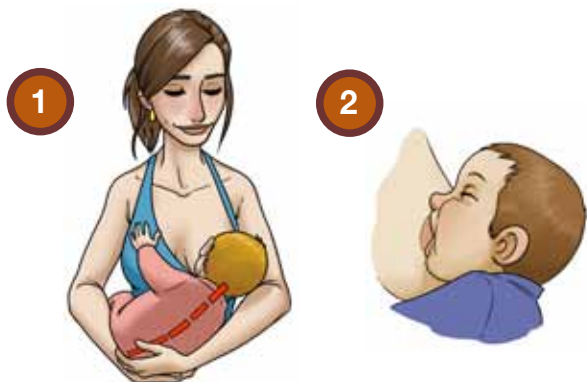
- Posa el nadó al pit de seguida, si pot ser durant la primera hora de vida, que és quan està més receptiu.
- Dóna-li el pit a demanda, sempre que ho demani i l'estona que vulgui.
- Descansa sempre que puguis.
- Estigues en un ambient tranquil i relaxat.
- Dóna el pit en una posició còmoda: asseguda amb el coixí d'alletar, estirada al llit...



## > COM S'ALLETA CORRECTAMENT?

### Verifica que el nadó s'agafa correctament al pit:

1. La columna vertebral del nadó ha d'estar en línia recta; la careta, mirant al pit; i el melic del nadó, tocant la panxa.
2. La boca ha d'agafar tot el mugró i bona part de l'àrèola.
3. El nadó no ha de fer soroll amb la boca durant la succió. És important que la boca del nadó estigui ben oberta, que els llavis estiguin capgirats cap enfora i que el mugró quedi ben endins.
4. Les primeres setmanes pots sentir una mica de molèstia quan el nadó s'enganxa al pit. En cap cas el dolor no ha de persistir durant tota la presa. Si és així, verifiqueu els 3 punts anteriors, i si persisteix el dolor, consulta-ho a una llevadora.





- **No has de retirar mai el nadó del pit abans que deixi de succionar** perquè la llet més rica en greix és l'última que en surt, no la primera. Això comportaria que el nadó no s'alimentés correctament i, per tant, que no guanyés pes.
- **En acabar la presa, aplica una gota de llet materna al voltant del mugró i de l'arèola i deixa que s'assequi a l'aire.** De la mateixa manera, sempre que tinguis la sensació que el protector de cel·lulosa del mugró està moll, canvia'l per evitar la humitat. Això, i una posició correcta durant la succió, evitarà l'aparició de clivelles, que poden dificultar l'alletament.
- **Durant els primers dies el nadó s'alimenta del calostre.** Entre 48 i 72 hores després del part es produeix la pujada de la llet, que pot ser una mica molesta. T'aconsellem que apliquis calor local abans de donar el pit i que el buidis correctament a demanda del nadó.
- Al llarg del període d'alletament **poden sorgir altres complicacions** (mastitis, disminució de la producció de llet...). Abans d'abandonar la lactància consulta un professional. Sempre hi ha una solució.
- **Les primeres setmanes després del naixement del nadó són una etapa d'aprenentatge** tant per a tu com per al nadó, i és molt probable que et sorgeixin dubtes, angoixes i preocupacions. Demana ajuda i suport tant a professionals com al teu entorn més proper.
- **Segueix uns hàbits de vida saludables**, no fumis i no beguis alcohol.

## > HE DE MENJAR I BEURE MÉS?

Segueix una dieta variada i equilibrada. Durant el període de lactància no facis cap dieta per perdre pes perquè et pots provocar una carència de nutrients que també afecta el nadó.

Pots continuar seguint la dieta recomanada durant la gestació i fer 4 o 5 àpats diaris, així t'assegures l'aportació de líquids necessària i compenses la despesa calòrica, que augmenta lleugerament a causa de la producció de llet.

### **Particularitats de la dieta durant l'al·letament matern:**

#### **Bona hidratació**

- Com que pel pit s'eliminen molts líquids, la ingesta d'aigua és molt important. S'aconsella beure com a mínim 1,5 litres d'aigua al dia.
- Si et costa beure aigua, pots substituir alguns gots d'aigua per un got de llet de vaca, beguda de soja, llet d'ametlles, suc de fruita natural o infusions (camamilla, comí, anís...).



#### **Bona ingesta de proteïnes**

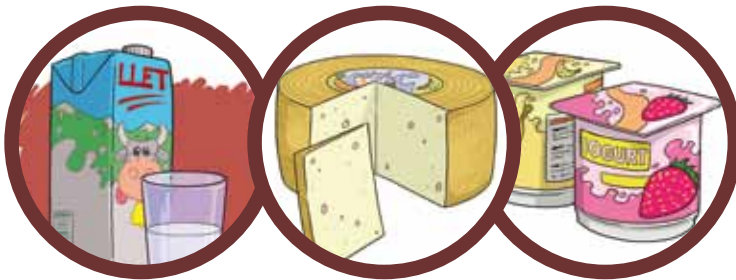
- 100 ml de llet materna contenen 1,1 g de proteïna. És per això que es recomana consumir carn, peix, ous i marisc, que són rics en seleni, un mineral important per al bon creixement cel·lular.
- S'aconsella consumir més peix que no pas carn, pel tipus de greix cardiosaludable que conté. A més a més, el peix és ric en iode, cosa que assegura la maduració intel·lectual i neurològica dels nadons.



## Restriccions

- S'aconsella no abusar de les begudes que contenen cafeïna o teïna (coles, te, cafè). S'aconsella restringir al màxim les begudes alcohòliques.
- No hi ha cap aliment prohibit durant la lactància materna. Sí que és cert que hi ha aliments que donen gust a la llet, però no per això li ha de desagradar al teu nadó. Una de les qualitats de la llet materna és la varietat del gust. Si penses que hi ha un aliment que fa que el nadó estigui inquiet o que li produeix alguna reacció a la pell, prova de reduir-ne el consum o retira'l de la teva dieta per verificar la relació entre l'aliment matern i els símptomes que manifesta el nadó.
- Si durant l'embaràs no estaves immunitzada contra la toxoplasmosi i et van prohibir ingerir carn crua i embotits, durant l'alletament no cal seguir aquesta recomanació. Aquest risc ja no hi és.

**Si segueixes una dieta variada i equilibrada, no és necessari prendre suplementes durant la lactància. Recorda que continues necessitant un aportació suficient de calci, en forma de 2 a 3 racions de làctics. No obstant això, si estàs molt cansada, pots prendre llevat de cervesa (en comprimits o cervesa sense alcohol), que és molt ric en vitamines i minerals, i infusions a base de fonoll o card, que ajuden a produir llet.**

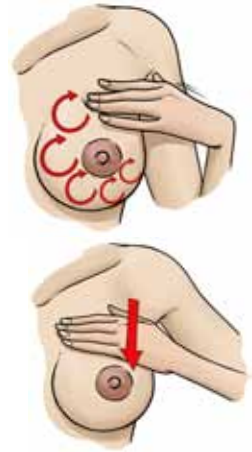


## > COM PUC CONSERVAR, CONGELAR I PREPARAR POSTERIORMENT LA LLET MATERNA?

Si es dóna el cas que no pots alletar el nadó, ja sigui per problemes de salut (tant teus com del nadó) o perquè t'has incorporat a la vida laboral, tens l'opció de treure't la llet i donar-la-hi més tard.

### Recomanacions generals

- Renta't bé les mans abans de manipular el pit.
- Abans de l'extracció fes-te un massatge al pit amb els dits fent petits cercles, a continuació frega'l des de la part superior cap al mugró, i finalment inclina't cap endavant i sacseja els dos pits suaument.



### Tipus d'extracció de la llet segons les necessitats

Si només has d'extreure llet de manera ocasional, n'hi haurà prou amb l'extracció manual, però si has d'estar separada del nadó durant períodes llargs de temps, per exemple perquè t'has d'incorporar a la feina, és millor fer servir l'extractor elèctric.

### Tècnica d'extracció manual

- Agafa el pit amb l'índex (a la part inferior) i el polze (a la part superior) formant una lletra C, de manera que el mugró quedi al mig (els dits han d'estar separats uns 4 centímetres).
- El pit no ha de caure sobre la mà.
- Empeny amb els dits cap a les costelles sense desplaçar-lo.
- Després pressiona suaument amb els dits i roda cap al mugró.
- Canvieu la posició per buidar tot el pit, fent massatges a altres zones, sobretot les que noteu més endurides.
- Repetiu el procés i torneu a fer el massatge.



### **Tècnica d'extracció amb tirallet elèctric o manual**

- Primer has d'escollir la mida de l'embut o de la copa adequada per al pit.
- L'embut o la copa l'has de col·locar suaument sobre el pit amb el mugró al centre i procurant que quedi tancada perquè no s'escapi el buit.
- Comença amb traccions curtes i ràpides fent anar el mànec o un nivell de pressió més baix.
- Un cop comenci a sortir llet, fes aspiracions llargues i uniformes.
- Evita fer un bombeig massa fort que pugui provocar mal al pit.
- Segueix amb l'aspiració de 5 a 7 minuts a cada pit fins que el flux de llet sigui menor, i repeteix l'operació si vols. No extreguis llet més de 15 minuts a cada pit.

### **Conservació i emmagatzematge de la llet**

- Per guardar la llet has d'utilitzar recipients que s'hagin rentat amb aigua i sabó i que estiguin ben esbandits.
- Si s'ha de congelar la llet, utilitza les bosses o els pots de congelació específics de llet materna.
- Posa la data i l'hora als recipients en el moment que recullis la llet.
- La llet que no s'hagi d'utilitzar s'ha de congelar abans de dos dies, pots ajuntar la llet de diverses extraccions.
- Convé guardar la llet en petites quantitats (60-80 ml) per poder descongelar només la que el nadó hagi de prendre immediatament.

La llet acabada d'extreure i guardada en un recipient tancat es manté a temperatura ambient a 25 °C o menys durant 8 hores, i a la nevera a 4 °C o menys es conserva en condicions òptimes durant uns 2 dies.

### **La llet congelada es conserva**

- Durant dos setmanes al congelador inclòs dins del frigorífic (\*/\*\*\*)
- Tres mesos al congelador de porta separada del frigorífic.
- I de 6 a 12 mesos en congeladors combinats (combi) de 4 \*\*\*\* (-20 °C \*\*\*\*).

## Procés de descongelació de la llet materna

- Es recomana descongelar-la a poc a poc a la nevera.
- Si no, pots posar un recipient amb la llet congelada sota l'aixeta, començar amb l'aigua freda i a poc a poc anar augmentant la calor fins a arribar a l'aigua calenta i aconseguir la temperatura adequada.
- No deixis bullir la llet.
- Agita-la abans de comprovar-ne la temperatura.
- No utilitzis microones per escalfar la llet.

**Un cop descongelada, la llet pot semblar una mica aigualida; i l'olor, una mica agra, tot i que si has seguit correctament les indicacions anteriors, la llet ha de ser bona. Agita-la abans de donar-la al nadó.**

- La llet que s'ha descongelat dins de la nevera (però que no s'ha escalfat ni s'ha utilitzat abans) es conserva a temperatura ambient 4 hores; i a la nevera, 24 hores.
- La llet que s'ha descongelat sota l'aixeta amb aigua tèbia només es conserva a temperatura ambient mentre dura la presa; i a la nevera, durant 4 hores.
- La llet de la presa que sobra s'ha de llençar.



## **Incorporació a la vida laboral**

Si t'incorpores a la feina abans dels sis mesos de vida del nadó, la millor manera de mantenir la lactància consisteix a extreure la llet amb un tirallet.

Has d'oferir el pit al nadó abans de sortir de casa i quan hi tornis, mentrestant pots guardar la llet a la nevera perquè la persona que en tingui cura l'ofereixi al nadó amb un gotet o una cullera. Si el nadó té més de dos mesos, també se li pot donar amb una tetina (alguns nadons dormen de manera prolongada quan la mare no hi és i demanen molt més sovint el pit quan la mare és al seu costat).

Si quan et reincorpores a la feina el nadó ja té més de sis mesos, pots preparar-li altres aliments en forma de puré, i quan tornis a casa pots donar-li el pit a demanda.

## **> COM PUC ATURAR LA LACTÀNCIA MATERNA?**

En cas que vulguis aturar la lactància materna, posa't en contacte amb una llevadora dels centres d'atenció primària, que et guiarà en el teu cas concret.

## 5.2 LACTÀNCIA ARTIFICIAL

### > CONSIDERACIONS GENERALS

**La llet materna és el millor aliment que pot rebre un nadó.** En cas que no puguis alletar-lo, o si per decisió pròpia decideixes no fer-ho, informa't prèviament dels riscos que comporta per a la salut. La lactància artificial pot ser un substitut acceptable per cobrir les necessitats nutricionals del nadó.

**El pediatre és qui et recomanarà el tipus de llet artificial** necessària segons les característiques i l'edat del nadó.

Per alimentar el nadó amb biberó s'utilitzen fórmules làcties anomenades d'**inici o adaptades**.

Les llets d'inici estan destinades a cobrir les necessitats nutrients del lactant fins als 4-6 mesos.

A partir dels 4-6 mesos la funcionalitat digestiva, metabòlica i renal del lactant ha madurat, i s'ha de canviar la llet d'inici per les **fórmules làcties de continuació**, a la vegada que s'inicia l'alimentació complementària.





## > COM HAIG DE PREPARAR UN BIBERÓ?

- Abans de començar a preparar el biberó **renta't bé les mans** amb aigua i sabó.
- Es recomana **esterilitzar el biberó i la tetina** bullint-los amb aigua durant 10-15 minuts (la tetina un 5 minuts), o bé utilitzar un esterilitzador.

**Si sotmets els biberons a altes temperatures, utilitza els de vidre perquè els de plàstic es degraden fàcilment. Si utilitzes biberons de plàstic, assegura't que no continguin bisfenol A.**

- Utilitza aigua (preferiblement embotellada de mineralització dèbil, amb baix contingut de sodi < 25 mEq/l i elevat de calci) escalfada a més de 70 °C o bullida, per reduir el risc d'infeccions en cas de contaminació de la llet en pols.
- Segons les necessitats del nadó, calcula l'aigua que posaràs al biberó i les cullerades de llet en pols, tenint en compte que són 30 cc (o ml) d'aigua per cada cullerada rasa de llet en pols. Com a norma general, per cada 30 ml d'aigua s'hi afegeix una cullerada de llet, tot i que és recomanable llegir les especificacions del fabricant.



- Remena el contingut del biberó fins que la llet en pols s'hagi dissolt homogèniament.
- Comprova que **la temperatura de la llet no és superior a la corporal**, per exemple deixa'n caure unes gotes sobre el dors de la mà o a l'avantbraç.
- Per donar el biberó **el nadó ha d'estar lleugerament incorporat**, a prop teu, que et pugui mirar a la cara, i has de vigilar que la tetina estigui sempre plena de llet i no contingui aire. Evita mantenir el biberó en posició vertical per permetre que el nadó pugui decidir la quantitat de llet que vol ingerir.
- **Les tetines solen tenir posicions diferents** en què baixa més o menys quantitat de llet. És important controlar-ne la quantitat que cau, que sigui suficient però no excessiva per al nadó.
- **A la meitat de la presa pots fer un petit descans** i aprofitar aquest moment perquè el nadó faci un rot.
- Un cop acabada la presa, has de netejar el biberó i la tetina amb aigua calenta i sabó i esbandir-los bé. També es pot fer servir el rentavaixel·la.

### Recorda que:

- Tots els nens i totes les nenes són diferents, i dos infants de la mateixa edat no han de prendre la mateixa quantitat de llet. Tot i així, de forma orientativa, el primer mes, i progressivament, acostumen a fer preses d'entre 90 i 120 ml, que augmenten cada mes uns 30 ml per presa, fins a partir dels 6 mesos, que poden fer preses de 240 ml.
- És recomanable que **no el forçis a menjar**, el nadó que pren llet artificial ha de menjar també a demanda.
- Si el nadó s'acaba tots els biberons, és possible que necessiti incrementar la quantitat de llet (sempre de 30 a 30 cc).
- Prepara el biberó en el moment en què li vols donar. Si el prepares amb antelació, l'has de guardar a la nevera i consumir-lo en menys de 24 h.
- **No guardis mai la llet que hagi sobrat** una vegada n'hagi begut el nadó.
- **Revisa les tetines i els biberons de manera periòdica.** Canvia la tetina si veus que està en mal estat, i el biberó quan s'esborrin les marques de volum, ja que ajuden molt a l'hora de fer el preparat de la llet.



## 5.3 HIDRATACIÓ DEL NADÓ

### > QUINA QUANTITAT D'AIGUA HA DE BEURE UN NADÓ?

En principi **la llet materna proporciona la quantitat de líquid necessari per mantenir la hidratació òptima** del o de la lactant. Així, durant els primers mesos, si el nadó pren el pit exclusivament, no és necessari que li donis aigua, excepte en situacions excepcionals, per exemple si fa molta calor, o si té febre o diarrea.

Quan introdueixis l'alimentació complementària, **afegeix aigua a l'alimentació del nadó en la quantitat equivalent al pes de l'àpat**. Li has d'oferir aigua amb els àpats i has d'estar atenta per donar-n'hi si té set.

Cal tenir en compte que l'aigua la continua obtenint majoritàriament de la llet materna, i també a partir d'altres d'aliments líquids com les sopes, les cremes de verdures i les farinetes de fruites.

També has de procurar compensar les pèrdues d'aigua de l'organisme quan la temperatura ambient és molt elevada o quan el nadó té febre o diarrea.

### > PREVENIR LA DESHIDRATACIÓ

La deshidratació pot aparèixer quan hi ha vòmits, diarrea, excés de pèrdues de líquid per l'orina, febre o un excés de sudoració. També a causa d'una malaltia aguda amb pèrdua de la gana.

Quan la deshidratació és lleu, n'hi ha prou de fer que begui sovint i amb regularitat. El nadó sol fer preses més curtes i freqüents de llet materna, i pots oferir-li regularment petites quantitats de líquids amb una cullera o una xeringa.

#### **Visiteu el metge si els símptomes de deshidratació no remeten:**

Vòmits, diarrea greu, poca ingesta de líquids, ulls enfonsats, llengua i mucoses seques o enganxoses, fontanel·les enfonsades (en els lactants) i falta d'elasticitat de la pell.



**Recordeu, afegiu aigua a l'alimentació del nadó en quantitats equivalent al pes de l'àpat.**



## 5.4 ACTIVITAT FÍSICA DESPRÉS DEL PART

Practicar alguna activitat física t'ajudarà a recuperar-te i a posar-te en forma, a millorar la teva salut i a reduir la fatiga causada per la son i l'estrès del nou ritme de vida i de les noves responsabilitats.

**Cal deixar passar de 4 a 6 setmanes per recuperar-se del part.** Aprofita la visita ginecològica postpart del final de la quarantena per demanar consell al metge.

Busca moments per practicar l'esport que et vingui de gust. Si no tens ningú que es pugui ocupar del nadó, fes llargues passejades amb el cotxet o fes exercicis a casa.

**Si alletes, intenta fer esport després d'haver donat el pit, et sentiràs una mica més còmoda.**



**Cal que la represa sigui progressiva i suau!**



## 5.4.1 Exercicis especialment indicats per la recuperació postpart

### > GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

**Aquest tipus de gimnàstica aporta molts beneficis a la nostra salut general perquè ajuda a:**

- Disminuir o eliminar les pèrdues d'orina
- Corregir els descensos de la bufeta i de l'úter
- Estabilitzar la columna
- Millorar les relacions sexuals
- Reduir la cintura abdominal
- Corregir la postura
- Tonificar la musculatura abdominal i la del sòl pelvià

### **Quan la puc practicar?**

Aquests exercicis els pots fer immediatament després del part i practicar-los regularment cada dia (tres o quatre vegades al dia de 5 a 10 minuts).

### **Com els he de fer?**

Es tracta d'inspirar i expirar deixant anar tot l'aire, i mentre fas una **apnea** (aturar la respiració), **obre molt bé les costelles** i aguanta la respiració uns segons amb les costelles obertes. Aquests exercicis no es poden fer bé sense la postura correcta, perquè de fet **la postura que adoptem forma part de l'exercici**.

Les posicions aconsellables després del part per treure les tensions de les lumbar, del còccix, del pubis i del perineu haurien de ser les mateixes que durant l'etapa de gestació.

Agafa la posició més adequada durant 10 minuts, de 2 a 3 vegades al dia, i aprofita-ho per practicar la respiració abdominal i la falsa respiració toràcica amb la contractura del perineu (contreu el perineu expirant i relaxa'l inspirant).



## Falsa respiració toràcica

1

Expira llargament sense empènyer cap avall amb el perineu contret.

2

En acabar l'expiració, tanca la boca i tapa't el nas amb els dits, no hi pot entrar l'aire (aguanta la contractura del perineu).

3

Fes el gest d'inspirar (sense agafar aire), obrint les costelles i pujant el pit. Empeny bé el clatell contra terra amb la barbata contra el pit.

*\*Contrau més el perineu i intenta aguantar uns quants segons.*

4

Respira profundament relaxant el perineu.



**I recorda que després del part també és important continuar amb els exercicis del perineu (vegeu la pàgina 48).**

6

ALIMENTACIÓ  
DELS INFANTS  
DE 6 MESOS  
A 3 ANYS

a



**A partir dels 6 mesos s'inicia l'alimentació complementària, perquè és en aquest moment que el nadó necessita més varietat de nutrients i el seu sistema digestiu ja és prou madur per acceptar nous aliments, tot i que es recomana continuar amb l'alletament matern a demanda.**

## 6.1 CONSIDERACIONS GENERALS

### > EVOLUCIÓ DEL PES I DE LA TALLA

En aquest període el nen o la nena quasi duplicarà el seu pes i augmentarà 30 cm la seva alçada, també madurarà el sistema digestiu i el cervell. Cal, doncs, adequar la ingesta a les necessitats específiques de cadascuna de les etapes de desenvolupament. **Els nens i les nenes han d'autoregular les quantitats que mengen**, no cal forçar-los a acabar-s'ho tot, ni cal que estiguem orgullosos que mengin el doble de la quantitat establerta.

No tots els nens i nenes són iguals i l'evolució del pes i de la talla depèn no tan sols de l'alimentació, sinó del sexe i en gran mesura de la genètica de cada infant, i de l'alimentació que ha rebut durant l'embaràs.

Vegeu les taules de pes i talla per sexe de nens i nenes de 0 a 2 anys (annex 7.2).

### > IMMUNITAT

També és en aquesta etapa que es reforça el sistema de defensa de l'organisme, que dependrà de la lactància materna, de les vacunacions i també de l'alimentació.

**Nutrients com la vitamina C, la E i la A, el ferro i el seleni, i els nutrients prebiòtics i probiòtics són clau** per tenir unes bones defenses. Aquestes defenses no només ajudaran a evitar les infeccions, sinó que també influiran sobre el risc que el nen o la nena en un futur arribi a patir al·lèrgies o altres malalties.

**La vitamina D** també influeix sobre el sistema immunitari, a més de permetre que el calci s'absorbeixi correctament per enfortir els ossos. **La font principal de vitamina D és la que s'obté per l'exposició solar.** Es recomana l'exposició al sol com a mínim de la cara i els braços, sense protecció solar, durant uns 10-15 minuts, al matí i al migdia (entre les 10 i les 15 hores). Malgrat això, durant els mesos d'hivern, no produïm pràcticament vitamina D, i és important també ingerir aliments que la continguin: la llet i els derivats làctics no desnatats, el rovell de l'ou i el peix blau.

**Durant el primer any de vida, es recomana a més donar un suplement de vitamina D als nadons alletats amb el pit, o als que prenguin menys d'un litre diari d'una fórmula adaptada.**

Pel que fa a les mesures higièniques, tingueu una cura especial amb tots els utensilis del nen o la nena i en general amb l'entorn, per evitar al màxim el contacte amb gèrmens.



## > ADQUISICIÓ D'HÀBITS

A partir dels 6 mesos **hem d'anar ensenyant als nens i les nenes a menjar de tot i molt variat**, per tant aquesta premissa la tindrem en compte tant a l'hora de preparar els purés com quan començarem amb l'alimentació sòlida.

El pare i la mare sou qui decideu el que menjarà el vostre fill o la vostra filla, i per tant **no hauríeu de cuinar només el que sabeu que els agrada, sinó que el repte és fer menús força variats** amb tot tipus d'ingredients i presentar-los de forma atractiva.

**A l'hora de menjar s'han de seguir uns horaris i un ritual.** Abans de dinar o sopar renteu-vos bé les mans, seieu i mengeu (hauríeu d'establir també una durada màxima perquè no s'eternitzin els àpats, aproximadament 30 minuts).

## > ASPECTES NUTRITIVS I EDUCATIUS DELS MENÚS

Els menús han de ser variats pel que fa als ingredients, les textures i la presentació.

**En cada àpat hem d'incloure aliments energètics** (farinacis, tubercles o llegums), aliments constructors (carns, peix, lactis o llegums) **i reguladors** (verdura i fruita). Expliqueu-los sempre què és el que estan menjant i transmeteu-los missatges positius com ara "és bo per créixer, perquè tinguis força, perquè no et posis malalt o malalta...".

**Per evitar al màxim que els aliments perdin nutrients, cuineu-los de seguida** que pugueu després de comprar-los, i escolliu tècniques de cocció que en mantinguin les propietats. La cocció al vapor és una de les millors.

El moment d'afegir sal i sucre als àpats l'hem d'endarrerir tant com puguem, ja que són poc saludables i gens necessaris per al desenvolupament correcte del nen o de la nena.



**I recorda... tingueu una cura especial amb tots els utensilis del nen o la nena i en general amb l'entorn, per evitar al màxim el contacte amb gèrmens.**

## > ASPECTES DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA

**Les 5 claus per millorar la innocuïtat dels aliments, segons l'OMS, són:**

**1**

Mantenir la llar i els equipaments relacionats amb la preparació i el servei dels aliments nets i desinfectats.

**2**

Separar els aliments crus dels cuinats per evitar contaminacions creuades.

**3**

Cuinar bé els aliments.

**4**

Mantenir els aliments a temperatura adequada.

**5**

Utilitzar aigua i aliments innocus.



## > PREVENCIÓ D'AL·LÈRGIES I MALALTIES

**Els aliments més al·lèrgens són la llet de vaca, el peix i el marisc, els ous, les fruites vermelles i els fruits secs.** També hi ha persones predisposades genèticament que poden manifestar una intolerància al gluten que porten la majoria dels cereals. L'alletament matern abans i durant la introducció d'aquests aliments pot prevenir l'aparició d'al·lèrgies i intoleràncies. Tot i que no hi ha prou evidència científica sobre això, s'acostuma a retardar la introducció dels aliments més al·lèrgens. Especialment en casos amb antecedents d'al·lèrgia, personals o familiars, es recomana introduir aquests aliments en el moment que ho indica el pediatre.



## > COM I QUAN LI HE DE DONAR EL MENJAR?

Els àpats sempre els ha de fer assegut o asseguda al lloc adequat, en companyia (l'ideal és menjar en família) i sense televisió.

Cal que tingui uns horaris regulars i que no piqui entre hores per no perdre la gana.

## > I SI NO LI AGRADA UN ALIMENT?

Primer has de deixar que el tastí, sovint el nen o la nena diu que no li agrada per l'aspecte que té o pel moment, però un cop l'hagi tastat, n'ha de menjar una mica. No l'obliguis a menjar-s'ho tot, però tampoc no li donis una altra alternativa. Si acompanyes el plat amb un aliment que saps que li agrada, és més fàcil que se'l mengi.

# 6.2 ETAPES

## > 6-9 MESOS: COMENCEM A INTRODUIR ALIMENTS TRITURATS I DESCOBREIXEN NOUS SABORS

Comença a introduir fruita natural a la tarda; i al migdia, un puré de verdures amb trumfa o arròs, una miqueta de carn magra i una culleradeta d'oli d'oliva.

A partir dels 6 mesos és necessari introduir la verdura amb carn per assegurar una aportació correcta de ferro i zinc.

Les preses anteriors s'haurien de completar o alternar amb preses a demanda de llet materna.

Juntament amb la llet materna extreta, o amb una llet de continuació, a l'esmorzar i al sopar hi podem afegir una mica de cereals, inicialment sense gluten, i introduir progressivament el gluten entre els sis i els set mesos. La introducció del gluten abans dels set mesos i mentre el nen o la nena encara pren llet materna pot reduir el risc de celiaquia.

### Els aliments més adequats en aquesta etapa són:

1

**La verdura:** tavella, carbassó, carrota, carbassa, porro i ceba.

2

**La fruita:** pera, poma, plàtan i taronja.

3

**Els cereals:** primer sense gluten i abans dels set mesos amb gluten.

4

**Les fècules:** la trumfa, l'arròs, la tapioca i la sèmola.

5

**La carn:** es pot alternar entre pollastre, conill, gall dindi, i les parts més magres del porc i de la vedella.



## Com haig d'introduir els nous aliments?

- **No és fàcil passar de l'aliment líquid al sòlid**, així que hauràs d'adaptar les textures progressivament, començant amb textures molt fines.
- No hi ha prou evidència científica per recomanar introduir primer un aliment o un altre. L'ordre i el ritme depenen de factors culturals, i poden variar segons les característiques de l'infant. **En nens o nenes amb problemes d'estrenyiment o gasos pot ser preferible començar amb fruita**, mentre que per evitar el risc d'anèmia convindrà introduir la verdura amb carn com a font de ferro. Confia en les recomanacions del pediatre.
- Si comences per la **fruita**, ofereix-n'hi un parell de cullerades abans de la presa de llet del berenar i augmenta'n les quantitats progressivament.  
**La fruita millor si és pelada i crua** (és més rica en vitamines), també pot ser cuita en compota, fins que la pugui menjar crua. Comença amb un tipus de fruita i vés afegint-hi a poc a poc altres varietats, preferentment de temporada i evitant les més al·lèrgiques.
- **També pots començar amb el puré de verdures** a l'hora de dinar. Segueix el mateix sistema, a poc a poc i afegint-hi progressivament trumfa, carrota, tavel·la, carbassó i ceba. Al principi hi pots barrejar una petita quantitat de llet perquè no trobi un gust tan estrany.  
**Evita en aquesta fase les verdures més aromàtiques i difícils de metabolitzar**: l'all, la col, la coliflor, els espàrrecs, les carxofes, les bledes i els espinacs.
- **Per evitar els gasos o l'estrenyiment**: no oblidis afegir-hi una culleradeta d'oli d'oliva i escull preferentment la fruita crua triturada o en forma de suc natural.
- Deixar la lactància materna i passar a una llet de continuació algunes vegades pot provocar **gasos o estrenyiment**. En aquest cas, seguint les recomanacions del pediatre, potser hauràs d'anar provant diferents llets fins que trobis la més adient.

## Quantitats orientatives:

Llet materna a demanda (en cas de fórmula artificial, un mínim de 1/2 litre) / 25-30 g de carn al dia / 100-150 g de verdura / fruita 250 g.

## Exemple de menú:

(Les quantitats poden variar segons el nen o la nena).

Llet materna a demanda.

**1 L'esmorzar:** 240 ml de llet amb 2 cullerades soperes de cereals.

**2 El dinar:** 100 g de verdura + 50 g de trumfa o arròs cuit + 25 g de carn + 1 culleradeta d'oli d'oliva.

**3 El berenar:** 250 g de fruita variada (1/2 poma + 1/2 pera + 1/4 de plàtan + suc d'1 taronja).

**4 El sopar:** 240 ml de llet amb 2 culleradetes de cereals + 2 culleradetes de puré de verdura (opcional).

Per a més exemples de dinars, consulta l'annex 7.5 d'aquesta guia.





## > 9-12 MESOS: AFEGEIX EL ROVELL DE L'OU, EL PEIX I ELS DERIVATS LÀCTICS

- **El rovell d'ou és ric en ferro i luteïna** (pigment de color groc, important per a la salut visual i de la pell ja que actua com a filtre solar), el podem afegir 2 cops a la setmana al puré del dinar (el primer dia afegeix només 1/3 del rovell i després augmenta'n progressivament la quantitat fins a arribar al rovell sencer). Per als infants que poden ser al·lèrgics es recomana no introduir la clara d'ou fins que tenen un any.
- **El peix és un bon substitut de la carn.** Alterna els purés amb la carn i el peix, que ha de ser fresc i ben cuinat o congelat per evitar riscos. Assegura't d'eliminar totes les espines abans de coure'l. El peix blau té més espines, però per contra té greixos Omega-3 molt saludables.
- Per complementar el dinar o el berenar pots afegir-hi un iogurt natural, d'aquesta manera també augmentes el consum de probiòtics que aporta la llet materna, que són molt necessaris per a la flora intestinal. En cas que l'infant prengui llet artificial, per assegurar-li una aportació adequada de calci, **dóna-li de 3 a 4 unitats de lactis al dia**, com ara mig litre de llet, iogurts i formatges.



**Pel seu baix contingut en ferro, no es recomana introduir la llet de vaca no adaptada abans de l'any de vida.**

## Quantitats orientatives:

Llet materna a demanda (en cas de fórmula artificial, un mínim de 1/2 litre més un iogurt i formatge) + 40 g de carn o peix al dia + 100-150 g de verdura i augmentar la ració de cereals o farinacis de l'esmorzar i el sopar + fruita (250 g).

### Exemple de menú:

Llet materna a demanda.

**1 L'esmorzar:** farinetes de llet amb cereals (240 ml de llet + 20-30 g cereals).

**2 El dinar:** 100 g de verdura + 50 g de trumfa o arròs cuit o pasta + 40 g de carn o peix + 1 culleradeta d'oli d'oliva + iogurt.

**3 El berenar:** 250 g de fruita variada ( 1/2 poma + 1/2 pera + 1/4 de plàtan + suc d'1 taronja o iogurt ) + galeta.

**4 El sopar:** farinetes de cereals o de verdures amb llet (240 ml de llet + 20 g de cereals o 50 g de verdura).

Per a més exemples de dinars, consulta l'annex 7.5 d'aquesta guia.



## > 12-18 MESOS: COMENCEM A VARIAR GUSTOS I TEXTURES

- En aquesta etapa, **el sistema digestiu del nen o de la nena ja està pràcticament madur i preparat per digerir quasi tot tipus d'aliments**, així que pots anar introduint a poc a poc aliments més variats, condimentats i elaborats. Per a una alimentació equilibrada i saludable es recomana continuar oferint aliments frescos no manufacturats per evitar el consum excessiu de sal, sucres i greixos afegits d'escàs valor nutricional. L'infant experimenta també, molta curiositat vers les formes i les textures, per tant aprofita-ho per assegurar l'a taula amb tu perquè comenci a tastar nous aliments.
- En aquest moment cal introduir la resta d'aliments, de forma que la seva dieta s'assembli a la teva, i cal que comenci a descobrir les textures: **dóna-li el menjar cada cop menys triturat, bé aixafat o bé a trossets petits**. Evita els fruits secs pel risc d'ennuegament i aspiració a les vies respiratòries.
- Quan comencis amb el menjar sencer veuràs que en menja menys quantitat, per fer-ho de forma progressiva pots fer servir un platet amb algun aliment sòlid al costat del puré de sempre i a poc a poc canvia les proporcions (cada cop més quantitat del sòlid i menys del puré). Ho pots fer especialment amb els llegums.



**A partir de l'any de vida i si l'infant no pren llet materna, pots substituir la fórmula de continuació per llet sencera de vaca.**

## Quantitats orientatives:

Llet materna a demanda o 1/2 litre de llet al dia més iogurt i formatge (3-4 làctics diaris); 30-40 g de carn o peix o ou en cada àpat + 100-150 g de verdura, pasta, arròs i trufes (80- 100 g cuits per àpat) + fruita 250 g (2-3 racions).

### Exemple de menú:

Llet materna a demanda.

- 1 L'esmorzar:** llet amb cereals petits sencers o 1 llesqueta de pa tou amb melmelada.
- 2 El dinar:** 80 g (en cuit) d'arròs o fideus o trufes amb 30-40 g de carn o peix i 100 g de verdura (aixafada o ratllada o a trossets) + oli d'oliva i de postres fruita o iogurt.
- 3 El berenar:** suc natural o 1 peça de fruita talladeta o 1 tassa de llet + entrepanet tou de pernil o formatge o ocasionalment galetes o melindros o un tallet de coca.
- 4 El sopar:** sopa o puré de verdures o verdura aixafada (80-100 g) + 30-40 g de truita o peix o pernil dolç; i de postres, iogurt o fruita + 1 got de llet abans d'anar a dormir (sobretot si no l'han pres durant el berenar).

Per a més exemples de dinars, consulta l'annex 7.5 d'aquesta guia.



## > 18 MESOS - 3 ANYS: ÉS EL MOMENT D'ADQUIRIR BONS HÀBITES

- Els nens o les nenes ja dominen l'art d'agafar la cullera i la forquilla i volen començar a menjar solets. **Han de menjar els aliments sòlids a trossos, i cal evitar els triturats o els aixafats.**
- A partir d'ara ja pots introduir tots els aliments que no hagi tastat, també les fruites vermelles i exòtiques i de tant en tant alguna petita porció de marisc (gambes, musclos, calamars...). La seva alimentació ha de coincidir amb la de la resta de la família. Cuina amb poca sal, que sigui iodada, i evita els aliments preparats que en continguin. **No es recomana afegir sucre als aliments.** Pots continuar amb l'alletament matern el temps que desitgis. Per evitar l'excés de greixos, **es recomana que la llet de vaca sigui semidesnatada.** Evita encara introduir fruits secs pel risc d'ennuegament elevat.

### Quantitats orientatives:

1/2 litre de llet\* al dia més iogurt i formatge (3-4 làctics diaris) + 50 g de carn o peix o ou en cada àpat + 100-150 g de verdura, pasta, arròs i trufes (80-100 g cuits per àpat) + fruita (2-3 racions).

*\*Per evitar un excés de greixos, en nens de més de 2 anys pot ser recomanable oferir llet semidesnatada.*

**1 L'esmorzar:** llet amb cereals o pa amb mantega i mermelada o amb oli i pernil.

**2 El dinar:** 100 g (cuïts) d'arròs o pasta o llegums o trufes amb 50 g de carn o peix i 100 g de verdura (aixafada o ratllada o a trossos) + oli d'oliva; i de postres, fruita o iogurt.

**3 El berenar:** suc natural o 1 peça de fruita o 1 tassa de llet + entrepanet tou de pernil o formatge o galetes o melindros o coca.

**4 El sopar:** sopa o puré de verdures o verdura i trufes (100 -150 g) + 50 g de peix o carn o ou i de postres iogurt o fruita + 1 got de llet abans d'anar a dormir (sobretot si no l'ha pres durant el berenar).

Per a més exemples de dinars, consulta l'annex 7.5 d'aquesta guia.

## 6.3 ALGUNS CONSELLS ÚTILS PER INTRODUIR NOUS ALIMENTS

- En primer lloc, **PACIÈNCIA**, els nens i les nenes han d'aprendre a menjar de tot, i això ho aconseguirem fent que s'acostumin a tastar tot el que els posem al plat.
- És interessant que **PARTICIPIN** en la compra i en l'elaboració del menjar (fer mandonguilles, batre ous, pintar el peix amb un pinzell sucats amb oli...).
- Cal mirar-s'hi en la **PRESENTACIÓ**: per exemple, preparar un plat combinat, fer dibuixos i formes divertides amb el menjar o explicar històries relacionades amb el que tenen a taula.
- Es pot deixar algun **DIA LLIURE** perquè triïn el que volen menjar, la resta de dies han de menjar el que hi ha a la taula (expliqueu-los que hem escollit el menjar en funció del que mengen a l'escola i que s'ha de menjar cada dia una cosa diferent). Expliqueu-los de forma entenedora que el que mengem influirà en la nostra salut.
- Cal escollir sempre **EL MILLOR MOMENT** per introduir aliments nous, com ara el cap de setmana, que és quan estem més tranquils. Eviteu fer-ho quan l'infant està malalt o més desganat.
- **NO L'OBLIGUEU** a menjar un aliment, hem d'intentar que en mengi almenys 2 o 3 cullerades. Si el nen o la nena es nega a menjar, no passa res, li retirem el plat i no li donem res més fins a l'àpat següent, cal que aprengui que s'ha de menjar el que toca i que no hi ha una altra alternativa. Torneu-ho a provar un altre dia. No en feu una lluita, dels àpats. No utilitzeu mai el menjar com a premi o càstig pel seu comportament.



· **ELS PARES HAN DE DONAR EXEMPLE** i menjar el mateix que els fills. Convé menjar plegats a taula i sense el televisor o altres distraccions al davant. Aprofiteu aquest moment per conversar-hi.

· **EVITEU QUE PIQUI SNACKS ENTRE HORES**, que treuen la gana i porten sal, sucres i greixos amb contingut calòric elevat, i són de valor nutricional escàs. Segons l'hora que piqui, després no menjarà el que realment l'alimenta i li toca menjar. Si mai us convé donar-li algun aliment fora d'hores, ofereu-li fruita natural.

· **RETARDEU** al màxim la introducció de dolços, xocolata, lla-minadures i snacks salats i ofereu-los-hi puntualment, no com un hàbit entre setmana ni tampoc com un premi.





# ANNEXOS





# 7.1 EXEMPLES DE MENÚS SETMANALS SEGONS EL TRIMESTRE D'EMBARÀS

## > EXEMPLE DE MENÚ SETMANAL PER AL 1r TRIMESTRE

<b>DILLUNS</b>	<b>Dinar</b> Cigrons amb espinacs + Papillota de peix blanc <b>Sopar</b> Sopa de caldo clareta + Truita amb tonyina i amanida
<b>DIMARTS</b>	<b>Dinar</b> Tomata i alvocat + Arròs integral amb verdures i pollastre <b>Sopar</b> Crema de carbassa + Papillota de salmó amb verdures
<b>DIMECRES</b>	<b>Dinar</b> Tavella i trumfa + Bistec de vedella i amanida <b>Sopar</b> Sopa de peix + Truita de carbassó i ceba
<b>DIJOUS</b>	<b>Dinar</b> Amanida amb formatge i nous + Macarrons amb tonyina <b>Sopar</b> Coliflor amb beixamel + Filet de porc amb mostassa
<b>DIVENDRES</b>	<b>Dinar</b> Llenties amb verdures + Musclos al vapor <b>Sopar</b> Amanida completa amb blat de moro, verat i ou dur
<b>DISSABTE</b>	<b>Dinar</b> Amanida freda de trumfa + Pollastre amb samfaina <b>Sopar</b> Escalivada + Lluç o daurada al forn
<b>DIUMENGE</b>	<b>Dinar</b> Gaspatxo + Arròs de peix i marisc <b>Sopar</b> Espinacs amb panses i pinyons + Broqueta de gall dindi amb xampinyons

## > EXEMPLE DE MENÚ SETMANAL PER AL 2n i 3r TRIMESTRE

<b>DILLUNS</b>	<b>Dinar</b> Favetes guisades + Hamburguesa de bou amb pebrot saltat <b>Sopar</b> Amanida amb cuscús + Pollastre al forn
<b>DIMARTS</b>	<b>Dinar</b> Dolçetes amb ametlles laminades i flocs de manxego + Sèpia amb pèsols i trumfa <b>Sopar</b> Sopa de pasta + Flam de verdures amb salsa de tomata
<b>DIMECRES</b>	<b>Dinar</b> Arròs saltat amb all, panses i pinyons + Conill a la cassola amb ceba i carrota <b>Sopar</b> Amanida de quinoa + Llom amb pinya
<b>DIJOUS</b>	<b>Dinar</b> Amanida de pasta amb bròquil, parmesà, tomates <i>cherry</i> i salmó en conserva <b>Sopar</b> Trinxat + Lluç al forn amb ceba i tomata
<b>DIVENDRES</b>	<b>Dinar</b> Consomé amb ou dur i formatge + Mongetes seques amb cloïsses, all i julivert <b>Sopar</b> Tomata, ceba i olives + Ous al plat amb tomata, pernil dolç i pèsols
<b>DISSABTE</b>	<b>Dinar</b> Cabdells amb tonyina + Mandonguilles amb suc amb guarnició d'arròs <b>Sopar</b> Saltat de verdures al wok + Seitons arrebossats i trumfa al caliu
<b>DIUMENGE</b>	<b>Dinar</b> Lasanya de verdures + Bacallà al forn <b>Sopar</b> Amanida amb formatge + Truita de trumfa i llesca de pa amb tomata



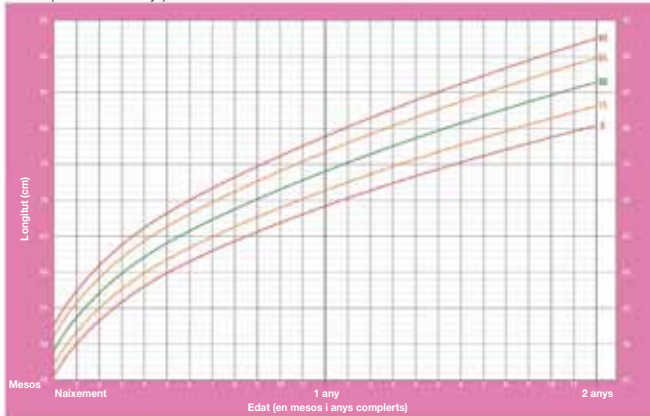
# 7.2 TAULES DE PES I DE TALLA

## ENTRE ELS 0 I ELS 2 ANYS, DIFERENCIADES PER SEXES

> POT VARIAR EN FUNCIÓ DEL NEN O LA NENA, LA FAMÍLIA I LES RECOMANACIONS DEL PEDIATRE

### Longitud per a l'edat - nenes

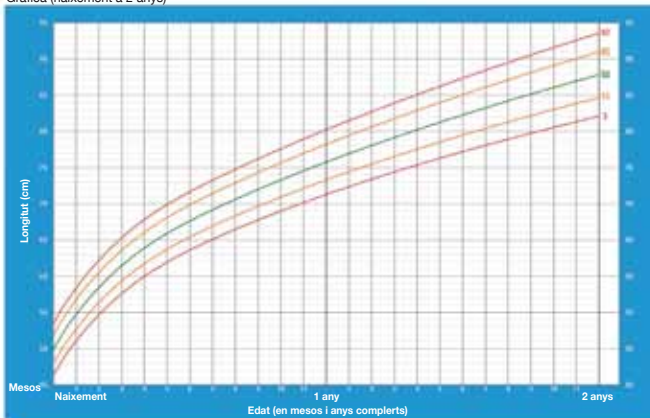
Gràfica (naixement a 2 anys)



Patrons de creixement infantil de la OMS

### Longitud per a l'edat - nens

Gràfica (naixement a 2 anys)



Patrons de creixement infantil de la OMS

# > POT VARIAR EN FUNCIÓ DEL NEN O LA NENA, LA FAMÍLIA I LES RECOMANACIONS DEL PEDIATRE

## Pes per a l'edat - nenes

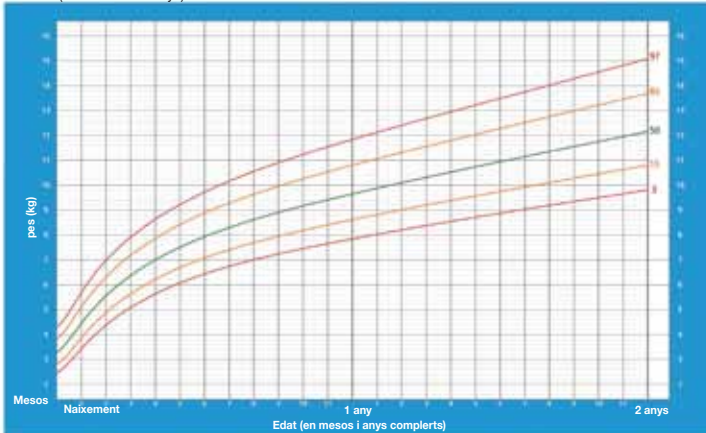
Gràfica (naixement a 2 anys)



Patrons de creixement infantil de la OMS

## Pes per a l'edat - nens

Gràfica (naixement a 2 anys)



Patrons de creixement infantil de la OMS



# 7.3 TAULA ORIENTATIVA

## INTRODUCCIÓ DELS ALIMENTS EN L'ALIMENTACIÓ DE L'INFANT

GRUP D'ALIMENT	Tipus	6	7	8	9	10	11	12	18	24	3
		mesos	mesos	mesos	mesos	mesos	mesos	mesos	mesos	mesos	anys
Llet	Continuació							✓	✓		
	Semidesnatada							✓	✓	✓	✓
Cereals	Sense gluten	✓									
	Amb gluten	✓	✓								
Fruita	Natural, cuita, suc (poma, pera, plàtan i poma)	✓									
	Meló, síndria, préssec, nespres...				✓						
	Vermella i tropical							✓	✓		
Verdura	Cuita (tavella, carbassó, carrota, carbassa, porro i ceba)	✓									
	Espinacs, bledes							✓			
	Cols, carxofes, espàrrecs							✓	✓		
	Tomata pelada i sense llavors						✓				
Carn	Pollastre, conill, gall dindi, vedella, porc magre	✓									
	Porc, corder i embotits magres							✓			
Peix	Blanc				✓						
	Blau				✓						
	Marisc								✓	✓	
Ous	Clara							✓			
	Rovell				✓						
Llegums	Cuits i ben aixafats							✓			
Iogurt	De continuació	✓									
	Natural				✓						
Mel											✓
Fruits secs											✓
Llaminadures i snacks salats											✓*

\*Ocasionalment

# 7.4 QUANTITAT D'ALIMENT RECOMANADA SEGONS L'EDAT

GRUP D'ALIMENTS	6-9 mesos	9-12 mesos	12-18 mesos	18-24 mesos	2-3 anys
<b>LLET</b> materna o adaptada de vaca	materna a demanda 1/2 litre + iogurt + formatge (3-4 làctics/dia)				
<b>CEREALS</b> arròs, pasta, llegums	20-30 g/presa		30-40 g		
	30 g				
<b>TRUMFA</b>	50 g	100 g	150 g	200 g	
<b>FRUITA</b>	200-250 g			250-300 g	
<b>VERDURA</b>	100-150 g		150-200 g	200 g	
<b>CARN I PEIX</b>	30-50 g		50-80 g	60-90 g	
<b>OUS</b>		Només 1 rovell	1 unitat		
<b>IOGURT</b>	1/2	1 unitat			



# 7.5 EXEMPLES DE MENÚ SETMANAL

## SEGONS L'EDAT DE L'INFANT (DELS 6 MESOS ALS 3 ANYS)

### > EXEMPLES DE DINARS: PER A L'ETAPA DEL 6-9 MESOS

<b>DILLUNS</b>	<b>Dinar:</b> Mongeta, trumfa i pollastre
<b>DIMARTS</b>	<b>Dinar:</b> Carbassa, arròs i vedella
<b>DIMECRES</b>	<b>Dinar:</b> Carbassó, ceba, trumfa i conill
<b>DIJOUS</b>	<b>Dinar:</b> Carrota, trumfa, porro i gall dindi
<b>DIVENDRES</b>	<b>Dinar:</b> Tavelles, arròs i vedella
<b>DISSABTE</b>	<b>Dinar:</b> Carbassó, carrota, trumfa i pollastre
<b>DIUMENGE</b>	<b>Dinar:</b> Carbassa, trumfa i conill



**Han de ser variats tant de color com de gust!**

### > EXEMPLES DE DINARS: ETAPA DE 9-12 MESOS

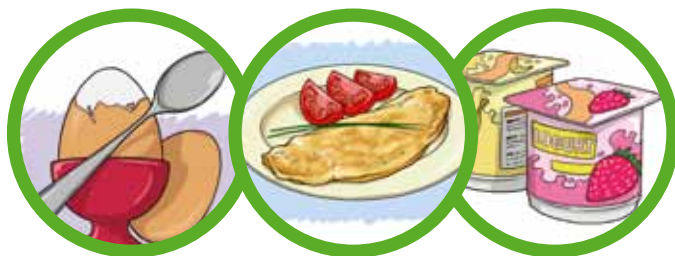
<b>DILLUNS</b>	<b>Dinar:</b> Tavelles, trumfes i pollastre
<b>DIMARTS</b>	<b>Dinar:</b> Carbassa, arròs i filet de lluç
<b>DIMECRES</b>	<b>Dinar:</b> Carbassó, ceba, trumfa i vedella
<b>DIJOUS</b>	<b>Dinar:</b> Carrota, trumfa, porro, rovell d'ou i filet de gall dindi
<b>DIVENDRES</b>	<b>Dinar:</b> Tavelles, arròs i conill
<b>DISSABTE</b>	<b>Dinar:</b> Carbassó, carrota, trumfa, rap a la planxa
<b>DIUMENGE</b>	<b>Dinar:</b> Carbassa, trumfa, rovell d'ou i gall dindi

**I de postres:** iogurt

## > EXEMPLES DE DINARS I SOPARS: ETAPA DELS 12-18 MESOS

<b>DILLUNS</b>	<p><b>Dinar:</b> Puré de verdures claret amb pasta de sopa fina + Cuixa de pollastre al forn esmicolada</p> <p><b>Sopar:</b> Truita francesa amb tavella aixafada</p>
<b>DIMARTS</b>	<p><b>Dinar:</b> Arròs caldós amb carbassó i carrota ratllada + Filet de lluç esmicolat</p> <p><b>Sopar:</b> Vichyssoise de porro amb trumfa i llet + Pernil dolç</p>
<b>DIMECRES</b>	<p><b>Dinar:</b> Tavella i trumfa aixafada amb carn picada de vedella i salsa de tomata</p> <p><b>Sopar:</b> Sopa de lletres + Filet de llenguado a la planxa</p>
<b>DIJOUS</b>	<p><b>Dinar:</b> Conill guisat amb trumfes i carrota</p> <p><b>Sopar:</b> Puré de carbassó amb formatge ratllat + Ou dur amb oli d'oliva</p>
<b>DIVENDRES</b>	<p><b>Dinar:</b> Sopa de tapioca + Hamburguesa de pollastre casolana</p> <p><b>Sopar:</b> Trumfa i una mica de coliflor amb beixamel + Rodanxa de peix al vapor</p>
<b>DISSABTE</b>	<p><b>Dinar:</b> Fideus caldosos amb salsitxa tallada ben petita</p> <p><b>Sopar:</b> Puré de carbassa + Rotllet de pernil dolç i formatge fresc</p>
<b>DIUMENGE</b>	<p><b>Dinar:</b> Canelons de carn o pasta petita a la bolonyesa</p> <p><b>Sopar:</b> Verdura aixafada amb trumfa + Filet de peix a la planxa</p>

**I de postres:** iogurt o fruita del temps





## > EXEMPLES DE DINARS I SOPARS: ETAPA 18 MESOS-3 ANYS

<b>DILLUNS</b>	<b>Dinar:</b> Arròs amb tomata + Cuixa de pollastre a la planxa <b>Sopar:</b> Verdura i trumfa + Truita de formatge
<b>DIMARTS</b>	<b>Dinar:</b> Llenties guisades amb verdures + Filet de peix al forn <b>Sopar:</b> Sopa de lletres + Salsitxa amb samfaina triturada
<b>DIMECRES</b>	<b>Dinar:</b> Dauets de tomata i olives + Macarrons a la bolonyesa <b>Sopar:</b> Crema de carbassó + Salmó a la papillota
<b>DIJOUS</b>	<b>Dinar:</b> Peix estofat amb trufes i carotes <b>Sopar:</b> Tavelles amb ou dur i tonyina
<b>DIVENDRES</b>	<b>Dinar:</b> Llacets de colors amb oli i formatge + Espatlla de conill al forn amb suquet de verdures <b>Sopar:</b> Sopa de peix amb arròs + Peix esmicolat i tomates <i>cherry</i>
<b>DISSABTE</b>	<b>Dinar:</b> Puré de cigrons o cuscús + Pollastre al forn amb llimona <b>Sopar:</b> Daus de trufes bullides amb surimi i gambetes
<b>DIUMENGE</b>	<b>Dinar:</b> Arròs a la cassola amb verdures i peix o carn <b>Sopar:</b> Puré de verdures + Rotllet de pernil dolç i formatge

**I de postres:** iogurt o fruita del temps



# 7.6 EXEMPLE DE MENÚ ASTRINGENT

## SEGONS L'EDAT DE L'INFANT

Tot i que **no s'ha demostrat que hi hagi aliments que siguin efectius contra la diarrea**, si el nen o la nena presenta molèsties gastrointestinals, podem utilitzar aliments fàcils de digerir, preferiblement bullits. Convé menjar-ne quantitats més petites però més freqüents i beure líquids de forma regular. Mantenir una dieta estricta hipocalòrica durant molts dies pot ser perjudicial. Reintroduïu els aliments de la seva dieta habitual, de forma progressiva, tan aviat com sigui possible.

En aquesta situació, la llet materna continua sent un dels aliments més complets i més ben tolerats. El vostre fill o la vostra filla us en pot demanar molt més sovint de l'habitual.

En cas que estigui prenent llet de vaca o una fórmula adaptada, només es recomana substituir-la per una llet sense lactosa si se sospita que hi ha intolerància, que acostuma a ser transitòria. **Seguiu les indicacions del pediatre.**



**Oferiu llet materna a demanda, i en cas de diarrea o vòmits persistents, sèrum de rehidratació de forma regular.**

## FEM ALGUNA IL·LUSTRACIÓ?



## > EXEMPLE DE MENÚ ASTRINGENT

### 6-9 mesos

**Esmorzar:** Farinetes d'arròs amb llet materna (o de continuació)

**Mig matí:** Compota o aigua d'arròs

**Dinar:** Puré de carrota, arròs i pollastre o gall dindi

**Berenar:** Compota de poma

**Sopar:** Farinetes d'arròs amb llet materna (o de continuació)

---

### 9-12 mesos

**Esmorzar:** Farinetes d'arròs amb llet materna (o de continuació)

**Mig matí:** Compota o aigua d'arròs

**Dinar:** Puré de carrota i arròs amb pollastre o peix blanc

**Berenar:** Compota de poma

**Sopar:** Sopa de sèmola d'arròs

---

### 12-18 mesos

**Esmorzar:** Farinetes d'arròs amb llet materna (o de continuació)

**Mig matí:** Compota o aigua d'arròs

**Dinar:** Sopa d'arròs, pollastre o peix bullit

**Berenar:** Suc o compota de poma + Galeta maria

**Sopar:** Puré de carrota i trumfa amb pernil dolç + iogurt

---

### 18 mesos - 3 anys

**Esmorzar:** Pa torrat amb pernil dolç o cereals d'arròs + Llet de vaca semidescremada o baixa lactosa segons tolerància

**Mig matí:** Compota o aigua d'arròs

**Dinar:** Arròs bullit caldós amb carrota, all, oli i ceba + Pollastre bullit (sense la pell) o peix blanc

**Berenar:** Torrades amb pernil dolç + Suc de poma (sense edulcorants o sucres afegits)

**Sopar:** Sopa de sèmola o trumfa bullida + Peix blanc bullit o clara d'ou dur + iogurt

---

# 7.7 TERMINOLOGIA

**Àcids grassos essencials:** són els àcids grassos que els humans no podem sintetitzar i per tant, s'han d'obtenir per mitjà de la dieta.

**Calostre:** és un líquid serós i groguenc secretat per les glàndules mamàries durant l'embaràs i els primers dies després del part. Està compost per immunoglobulines, aigua, greixos i carbohidrats.

**Gluten:** és la proteïna que trobem en cereals com el blat, la civada, l'ordi i el sègol. La seva intolerància es coneix com a malaltia celíaca.

**Greixos omega 3:** són un tipus de greixos presents en el peix blau, les nous i les llavors de gra de lli. Les seves característiques els fan essencials i molt beneficiosos per a la salut. També els trobem en productes enriquits (llet, galetes...).

**Greixos insaturats (monoinsaturat i poliinsaturat):** es troben en l'oli d'oliva, en els olis vegetals de gira-sol, de blat de moro, de soia, en la fruita seca i el peix. Són greixos saludables que ajuden a disminuir el colesterol i contribueixen a la salut cardiovascular.

**Greixos saturats:** formen part del greix animal, com la mantega, la crema de llet, el formatge, el rovell d'ou, la carn grassa, els embotits i alguns olis vegetals com el coco i el de palma que ens arriben principalment a través de la pastisseria industrial. Aquest tipus de greixos és poc saludable i contribueix a augmentar els nivells de colesterol i els triglicèrids.

**Peix blanc o magre:** és el que conté menys d'un 2% de greix. Ho són el lluç, el rap, el llenguado, les bruixes, les maires, el mero i el llobarro.

**Peix blau o gras:** és el que conté més d'un 5% de greix. Ho són la sardina, el seitó, el verat, la tonyina, el bonítol, el sorell, el salmó, l'emperador i les arengades.

**Peix semigràs:** és el que conté entre un 2% i un 5% de greix. Ho són el besuc, el turbot, l'orada, la truita de riu, el moll i els rogers.





# BIBLIOGRAFIA

# 8. BIBLIOGRAFIA

## > PUBLICACIONES

- Royal College of Midwives (RCM). *Manual per a un bon alletament matern*. London: RCM, 1992.
- Nylander, Gro. *Maternidad y lactancia. Desde el nacimiento hasta los seis meses*. Barcelona: Granica, 2005.
- Anguera, M. *Dietas para embarazadas*. Madrid: La esfera de los libros, 2007.
- González de Agüero Laborda, R; Fabre González, E. *Nutrición y dietética durante el embarazo*. Barcelona: Masson, 1996.
- Servei Andorrà d'Atenció Sanitària (SAAS). *Guia de maternitat*. Andorra, 2012.

## > ALTRES SUPORTS

- La Liga de la Leche. [www.laligadelaleche.es](http://www.laligadelaleche.es)
- Organització Mundial de la Salut (OMS). [www.who.int](http://www.who.int)
- LACMAT: Red Internacional de Lactancia Materna. [www.lacmat.org.ar](http://www.lacmat.org.ar)
- Associació Catalana pro Alletament Matern. [www.acpam.org](http://www.acpam.org)
- Grup Alba Lactancia Materna: [www.albalactanciamaterna.org](http://www.albalactanciamaterna.org)
- *Guia per a embarassades*. Generalitat de Catalunya. Departament de Salut, 2008. [www.gencat.cat](http://www.gencat.cat)
- *Guia de lactancia artificial*. Servicio de Pediatría, Fundación Jiménez Díaz. [www.fjd.es](http://www.fjd.es)
- Agència Catalana de Seguretat Alimentària. [www.gencat.cat/salut/acsa](http://www.gencat.cat/salut/acsa)
- European Food Safety Authority. [www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu)
- Programme National Nutrition Santé, França. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)
- Ministeri de Salut i Benestar. [www.salut.ad](http://www.salut.ad)



**Govern d'Andorra**