



L'embaràs...
millor...
planificat

Sol·licita visita
al teu centre
d'atenció a la
salut sexual i
reproductiva per
planificar el teu
embaràs.

061 CatSalut
Respon

canalsalut.gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadors.

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

L'embaràs és un procés que habitualment es desenvolupa amb normalitat.

L'estat de salut de la dona abans de quedar-se embarassada influeix de manera important en el desenvolupament correcte de l'embaràs i del part. Per això, el fet d'arribar-hi en les millors condicions de salut ajudarà a un bon desenvolupament fetal.

Per què planificar l'embaràs i sol·licitar una visita preconcepcional?

L'objectiu principal és aconseguir el millor estat de salut possible de la futura mare i la seva parella, i rebre informació i recomanacions perquè l'embaràs es dugui a terme en les millors condicions possibles.

Què puc fer abans de quedar-me embarassada?

És un bon moment per adquirir estils de vida saludables que, posteriorment, tindran un impacte directe sobre la gestació.

Es recomana no retardar en excés la maternitat i tenir els fills entre els 20 i 35 anys.

Recomanacions

Alimentació

Una alimentació variada, rica en verdures i fruita, t'aportarà vitamines, iode i àcid fòlic i contribuirà al desenvolupament correcte del fetus.

Activitat física

La pràctica d'activitat física de manera regular t'ajudarà a controlar el pes i a millorar l'estat d'ànim.

Si tens sobrepès, és aconsellable que perdis pes abans de quedar-te embarassada.

Fes activitat física de manera regular. Els professionals sanitaris poden ajudar-t'hi.

Tabac, alcohol i drogues

Són perjudicials per al fetus. Cap consum es segur. S'aconsella que tant la mare com la parella deixin de fumar abans de l'embaràs.

Podeu sol·licitar ajuda al vostre centre de salut.

Vacunes

Les vacunes eviten contreure malalties durant l'embaràs. Revisa i posa al dia el carnet de vacunació.

Malalties de transmissió sexual

Tenir sexe segur evita malalties de transmissió sexual: Utilitza el preservatiu quan desconeguis si la teva parella pateix una malaltia de transmissió sexual.

És convenient que et facis les proves de detecció del VIH i de l'hepatitis C.

No viatgis a zones de transmissió del virus del Zika vuit setmanes abans de quedar-te embarassada.

Malalties cròniques

Si tens alguna malaltia crònica, pot intensificar-se durant l'embaràs. Comunica aquesta situació als professionals sanitaris.

En el cas de trastorn psicològic o emocional, ja sigui actual o del passat, s'aconsella informar-ne als professionals de la salut per poder rebre assessorament precoç especialitzat.

Prevenió de la violència masclista

Violència masclista és qualsevol acció o actitud de la parella o exparella que s'imposa a una dona per subordinar-la o discriminar-la. Són violència masclista els abusos sexuals, físics, econòmics i psicològics.

Demana ajuda no et compromet a fer accions que no vulguis, però és important estar-ne informada.

Línia d'atenció contra la violència masclista, confidencial i gratuïta, cada dia les 24 hores: 900 900 120



**El embarazo...
mejor...
planificado**

**Solicita visita
en tu centro
de atención a
la salud sexual y
reproductiva para
planificar tu
embarazo.**

061 CatSalut
Respon

canalsalut.gencat.cat

Coste de la llamada: según operador.



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

El embarazo es un proceso que habitualmente se desarrolla con normalidad.

El estado de salud de la mujer antes de quedarse embarazada influye de manera importante en el correcto desarrollo del embarazo y del parto. Por eso llegar en las mejores condiciones de salud ayudará al buen desarrollo del embarazo

¿Por qué planificar el embarazo y solicitar una visita preconcepcional?

El principal objetivo será conseguir el mejor estado de salud posible de la futura madre y su pareja, y recibir información y recomendaciones para que el embarazo se lleve a cabo en las mejores condiciones posibles.

¿Qué puedo hacer antes de quedarme embarazada?

Es un buen momento para adquirir estilos de vida saludables que, posteriormente, tendrán un impacto directo sobre la gestación.

Se recomienda no retrasar en exceso la maternidad y tener los hijos entre los 20 y 35 años.

Recomendaciones

Alimentación

Una alimentación variada rica en verduras y fruta te aportará vitaminas, yodo y ácido fólico para un correcto desarrollo del feto.

Actividad física y deporte

Realizar actividad física de manera regular te ayudará al control del peso y a la mejora del estado de ánimo.

Si tienes sobrepeso, es aconsejable que pierdas peso antes de quedarte embarazada.

Realiza actividad física de manera regular. Los profesionales sanitarios pueden ayudarte.

Tabaco, alcohol y drogas

Son perjudiciales para el feto. Ningún consumo es seguro. Se aconseja que tanto la mujer como su pareja dejen de fumar antes del embarazo.

Podéis solicitar ayuda en vuestro centro de salud.

Vacunas

Las vacunas evitan contraer enfermedades durante el embarazo. Revisa y pon al día el carné de vacunación.

Enfermedades de transmisión sexual

Tener sexo seguro evita enfermedades de transmisión sexual: Utiliza el preservativo si desconoces si tu pareja sufre una enfermedad de transmisión sexual.

Es conveniente que te hagas las pruebas de detección del VIH y de la hepatitis C.

No viajes a zonas de transmisión del virus del Zika ocho semanas antes de quedarte embarazada.

Enfermedades crónicas

Si tienes alguna enfermedad crónica, puede intensificarse en el embarazo. Comunica esta situación a los profesionales sanitarios.

En el caso de algún trastorno psicológico o emocional actual o en el pasado, se aconseja informar a los profesionales de la salud para poder recibir asesoramiento precoz especializado.

Prevención de la violencia machista

Violencia machista es cualquier acción o actitud de la pareja o expareja que se impone a una mujer para subordinarla o discriminarla. Son violencia machista los abusos sexuales, físicos, económicos y psicológicos.

Pedir ayuda no te compromete a hacer acciones que no quieras, pero es importante estar informada.

Línea de atención contra la violencia machista, confidencial y gratuita, todos los días y durante 24 horas: 900 900 120