



ZURE HAURDUNALDIARI BURUZKO INFORMAZIOA ETA AHOLKUAK

<u>HASIERAKO AHOLKUAK</u> ❖ Ondo garbitu bazkari gordinak. ❖ Lurra erabiltzen baduzu, eskularruak ipini eta eskuak ondo garbitu. ❖ Ez jan okel gordinik edo gutxi eginik. ❖ Ez bidaiatu herri tropikaletara. ❖ Ekin X izpiak. ❖ Ez hartu botikarik sendagilearekin kontsultatu Gabe. ❖ Kirola egiten baduzu, jarraitzea gomendatzen da, baina arrisku edota esfortzu handiko kirolak ez dira gomendagarriak: footing, urpekaritza, hipika... ❖ Ez hartu txokolatea, kafe arrunta, alkohola, tabakoa edota beste edozein droga. ❖ Ez Jantzi arropa esturik.	<u>ALDAKETA POSIBLEAK</u> ❖ Bularren bolumena handitzen da. ❖ Txizagura usuagoa eta baginako jario handiagoa. ❖ Lo gehiago egin beharko duzu eta nekeago egongo zara. ❖ Listu-jariaketa handiagoa, janarien gustuen aldaketak. ❖ Goragaleak eta okadak. ❖ Pirosia (bihotzerrea). Indorreria. ❖ Digestio astun eta geldoagoak. ❖ Hemorroideak. ❖ Barizeak, hanka astunak eta karranpak aztaletan. ❖ Hortzak eta hortzoiak ahultzen dira (txantxarra, odol-jarioa).
<u>SEXU HARREMANAK</u> ❖ Sexu-desira asko aldatzen haurdun batetik bestera. ❖ Bikotekidearekin hitz egin honetaz. ❖ Une egokia da afektibitatea indartzeko, elkarrenganako maitasun, txera eta laguntza adieraziz. ❖ Haurdunaldian ez dago zertan sexu harremanak etendu, ginekologoak espresuki hori agintzen ez badizu. ❖ Umekiari min egiteko beldurra faltsua da, likido amniotikoak edozein kolpe moteltzen baitu.	<u>ELIKADURA ETA HAURDUNALDIA</u> ❖ Elikadura onak ez du esan nahi birentzako jatea. Orokorrean 2.200-2.500 Kcal/eguneko. ❖ Dieta osatu eta orekatuak zera eduki behar du: ▪ Elikagai fresko eta gordinak (fruituak, barazkiak, entsaladak), ondo garbitu ▪ Esnea eta esnekiak (gazta, jogurta, gaztanbera...) ▪ Patatak, pastak, eta elikagai integralak. ▪ Okel gihartsua, arraina, hegaztiak. ▪ Gatz, koipe eta azukre GUTXI (kaloria hutsak). ❖ Hiru otordu astunen ordeztu, BOST OTORDU ARIN gomendatzen dira. Ekin beharrekoak: postre gehiegi, txokolatea, azukrea kafean edo tean....
<u>AURPEGIKO LARRUAZALAREN ZAINKETA</u> ❖ Larruazal akneduna orbaindu daiteke, eta larruazal koipetsua normaldu egiten da. Oso gutxitan bakarrik aldaketa hormonalek eragiten dute larruazal lehor eta narritua, masailetakoa biguntasuna, edota bizkar eta aurpegiko zikinkeria. ❖ Kloasma: pigmentazioa handitzeagatik orban ilunak bekoki edota masailetan, erditzearen ostean desagertu ohi direnak. ❖ Orezta, zilborreko larruazala eta titiburuak aureolak iluntzea. Eguzkitan egoteak areagotzen du arazo hori. Ez egon luzaro eta zuzenean eguzkitan. Erabili eguzkitarako babes handiko kremak eta babes fisikokoak.	<u>GORPUTZAREN ZAINKETA</u> ❖ Gehiago izerdituko zara. Kontu handiagoa egin zainketa pertsonalari eta garbiketari. ❖ Ez bainatu 10 minututan baino gehiagotan eta uretako tenperatura ez dadila 37°koa baino handiagoa izan. Ekin aparrezko bainuak, larruazalari koipea kentzen baitiote. Erabili gen kremadunak edota olioak. Bainatu ostean, eman lozio hidratatzaileak. ❖ Haurdunaldiko ildaskak eta zelutitisa ager daitezke: egunero masajeak ematea sabelaren azalean, mokorretan eta ipurmasailetan komeni da, bai lehorrean eskuila leun batez, bai krema koipetsuekin. ❖ Titia zaintzea: erabili bularretako egoki bat. Titietan dutxa hotzak hartu eta masaje zirkularrak eman.