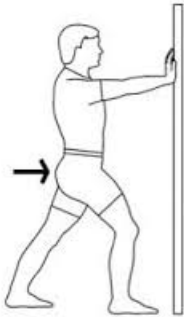


RECOMANACIONS DURANT L'EMBARÀS.

LES RAMPES A LES CAMES.

Es tracta d'una contractura muscular involuntària que sol afectar el peu i/o els bessons, freqüents per la nit durant el segon i tercer trimestre d'embaràs. No es coneix la causa però hi ha una sèrie de mesures que poden ajudar a prevenir-la:



✓ ESTIRAMENTS ABANS D'ANAR A DORMIR.

Col·loca't de peu davant de la paret amb les mans recol·locades a la paret i mou el peu dret per darrera de l'esquerra. Lentament doblegui la cama esquerra cap endavant, mantenint el genoll dret recte i el taló dret a terra. Mantingui la posició durant 30 segons, tenint cura de mantenir l'esquena recte i la pelvis cap endavant. No s'han de girar els peus.



✓ ACTIVITAT FÍSICA

Realitzar una activitat física regular ajuda a prevenir les rampes.



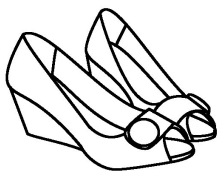
✓ ALIMENTACIÓ.

Determinats aliments rics en magnesi ajuden a prevenir-la.
cereals, llegums, fruits secs, nous i les llavors.



✓ HIDRATACIÓ.

Mantenir els músculs hidratats ajuda a prevenir les rampes. Si la orina és fosca vol dir que no beus suficient aigua.



✓ CALÇAT.

Escull unes sabates còmodes i estables, que subjectin bé el taló.

Si malgrat tot teniu una rampa, cal estirar el múscul afecte. Caminar i després aixecar les cames pot ajudar a prevenir que torni a produir-se. Un bany calent o un massatge amb gel també pot ajudar.