



L'embaràs exigeix un règim?

per
Carles
Cavaller

A mida que molts de coneixements mèdics es van divulgant, la gent es va enterant que poden sorgir complicacions durant el curs d'un embaràs que exigeixen que es faci algun règim especial, que només es mengin determinades coses, i això fa, com és natural, que sovint se ns demani si li cal, a tota embarassada normal, que tingui cura de la seva cuina.

No ens sap pas greu de repetir novament que una gravidesa no és cap malaltia i que per aquest fet sol tota dona que ha concebut no exigeix cap menjar especial, ni li caldria que fes gaire o cap restricció dels seus àpats habituals. Però com que són massa freqüents les dones que tenen un òrgan o altre no prou fi, bé està que hom adverteixi a tota gestant dels aliments que menys posen a prova les seves defenses i aquells que més prompte posaran en evidència una tara que potser hauria passat desapercebuda.

Deixant de banda totes les malalties anteriors a l'embaràs i que exigeixen règims exclusius exactament iguals als que haurien de seguir si no hi hagués la gestació, hi ha una complicació molt important que pot esdevenir a tota dona que fins llavors no havia tingut mai res i que s'anomena albuminúria, afecció que està caracteritzada per la presència d'albumina a l'orina i per una sèrie de molèsties generals que avui no esmentarem, però que vénen a representar com una mena d'emmetzinament de l'organisme pel fet de l'embaràs. I bé, això que cal tractar per una sèrie de mesures rigoroses quan sorgeix, pot prevenir-se o fer-se més lleu si tota futura mare té en compte dues normes: 1.^a Vigilància periòdica de l'orina i dels símptomes d'intoxicació per persona competent. 2.^a Un xic de cura en el que menja i coneixement dels aliments menys favorables.

Hi ha un tipus d'aliments que són aconsellables a tohom, és a dir, tots aquells que són poc tòxics; de manera, que si la gestant ja té costum de fer-los entrar completament en els seus àpats poques variacions haurà de fer pel fet de l'embaràs. En canvi no podem dir la mateixa cosa si és amiga de menjar més complicades i plenes de picants, de salats i de variades menes de carns i peixos.

El règim ideal per a tota embarassada és aquell en el qual predominen tres tipus d'aliments: la llet, la fruita i les verdures.

La llet es pot prendre sola, amb cafè, amb sucre, com es vulgui. Res no hi farà de beure'n de mig a un litre diari, puix és un aliment prou poderos i poc tòxic per a la gestant. A més poden usar-se totes les coses fetes amb llet o derivades d'ella.

La fruita tampoc no té limitacions; totes les menes de fruites apropiades a cada temps no ofereixen cap perill i, ans al contrari, són una bona garantia contra totes les intoxicacions. Les pomes, les peres, les taronges, el raïm, les mandamines, les bananes, les prunes, etc., són excel·lents menjades crues o cuites o en confitures i mermelades.

Les verdures tendres, les llegums, tota mena de vegetals preparats tal com cada u prefereix representen un altre tipus d'aliment que nodreix tot el que calgui i que dona una gran seguretat per a evitar de molt bon nombre de coses de més endavant.

A aquests tres tipus ideals d'aliments, és clar que pot afegir-se en els casos normals les carns corrents i sobretot les carns blanques, condimentades en forma simple i sense salses ni accessoris que les facin picants o pesades; podrà afegir-se també el peix blanc, el bacallà, tot defugint del tot les conserves i el marisc.

Són particularment aconsellables de suprimir de l'alimentació en l'embaràs totes les carns de caça i totes les que són preparades a llarg temps i amb substàncies tòxiques.