

Consells higièncs i dietètics per a la prevenci3 d'algunes malalties durant la gestaci3

Toxoplasmosi

La toxoplasmosi és una infecci3 sense repercussi3 en adults sense problemes d'immunitat però que si es contrau durant l'embaràs, pot afectar el fetus. Pren precaucions:

- Consumeix els productes carnis ben cuits. La congelaci3 a baixes temperatures (per sota de -18 °C durant 2 dies) també destrueix els quists de toxoplasma.
- Pela o renta bé les fruites i les verdures.
- Mantingues nets els estris de cuina.
- Utilitza guants per als treballs de jardineria i de manipulaci3 de terra.
- Si tens gat, renta't les mans després de tocar-lo i evita encarregar-te de la neteja dels seus excrements.

Listeriosi

Es tracta d'una infecci3 que afecta amb més freqüència infants i gestants. Segueix aquests consells per prevenir-la:

- Procura no menjar formatges frescos o de pasta tova si han estat elaborats amb llet crua no pasteuritzada.
- No consumeixis fumats ni patés.
- Renta't bé les teves mans abans de manipular aliments.
- Respecta les dates de caducitat dels aliments que es conserven refrigerats.
- Conserva els aliments a la nevera a la temperatura id3nia i separats per grups alimentaris.
- No prenguis aliments precuinats reescalfats.

Infecci3 per citomegalovirus

La infecci3 per citomegalovirus és bastant comuna, típica de la infància i que sol passar desapercibuda en la majoria dels casos. Si convius o treballes amb nens petits (sobretot si són menors de 3 anys), has de prendre una sèrie de precaucions per evitar la transmissi3 de la malaltia.

- Renta't les mans amb freqüència (amb aigua i sab3), especialment després de canviar bolquers, donar de menjar als nens, tocar les seves joguines, etc.
- No comparteixis aliments o begudes amb nens petits, ni utilitzis els seus coberts o els seus gots.
- Evita el contacte amb la saliva dels petits, incloent els petons als llavis
- No comparteixis productes d'higiene personal amb infants.