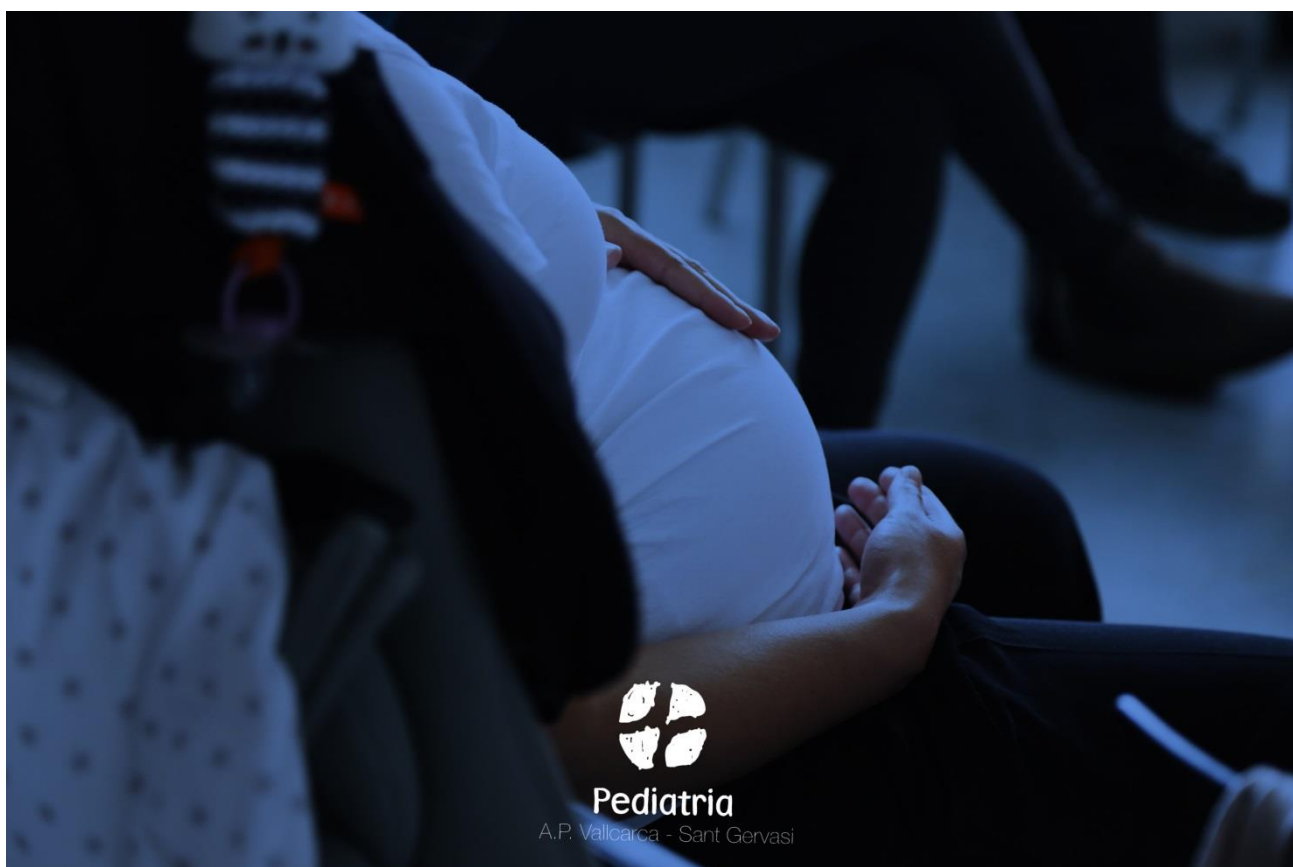


# Visita prenatal



## Índex

### **Informació sobre alletament matern**

10 claus per alletar amb èxit.....	2
Tècnica de la lactància materna .....	3
<b>Recursos primera infància</b> .....	5
<b>Recursos digitals</b> .....	6
<b>Recursos bibliogràfics</b> .....	7
Formulari sobre dades familiars .....	8

## Informació sobre alletament matern

### 10 claus per alletar amb èxit

1. **Dona el pit com més aviat millor, durant la primera hora després del part;** l'instint de succió del nadó és molt intens. Donar el pit de forma precoç també afavoreix la col·locació correcta del nadó al pit.
2. **Ofereix el pit a demanda,** tant de dia com de nit (les 24hores). Un nadó que acaba de néixer fa entre 8-12 preses al dia; oblida't del rellotge i només que estigui despert ofereix-li el pit, ja que el fet que plori pot ser una demostració tardana que té gana. D'aquesta manera, li podràs oferir un bon subministrament de llet.
3. Assegura't que el nadó succona eficaçment i en una postura correcta. L'alletament no ha de provocar dolor.
4. Inicia la tècnica d'aquesta manera: ofereix el primer pit al nadó i deixa'l que mami fins que es cansi o el deixi anar de forma espontània; després ofereix-li l'altre pit, no sempre voldrà mamar de tots dos; així assegurem que el nadó aconsegueixi la llet que es produeix al final de la presa (més rica en greix i calories, que farà que el nadó estigui més satisfet).
5. **Com més mama el nadó, més llet produeix la mare;** és important deixar que el nadó marqui les pautes amb l'alletament a demanda. No necessàriament s'han de notar els pits plens abans de donar el pit; és durant la presa mateix que es produeix la llet gràcies a la succió del nadó.
6. **Evitar "les ajudes i suplementes",** que omplen el nadó, i fan que tingui menys interès a succonar i que la mare produeixi menys llet.
7. **Evita el xumet i les tetines** fins que l'alletament estigui ben establert.
8. Un nadó plora per altres raons a part de tenir gana, oferir-li el pit és una forma ràpida d'oferir-li consol.
9. **Cuida't i descansa** el que necessitis per estar disponible per al teu nadó. Procura delegar les feines domèstiques (comprar, netejar, cuinar, etc.) per a poder dedicar-te plenament al teu nadó.
10. **Demana visita al CAP abans de les 72h de l'alta hospitalària.** Busca suport per compartir experiències, resoldre dubtes amb els professionals de llevadora, de pediatria, d'infermeria pediàtrica, consultors certificats en lactància i grups de suport a la lactància.

### Tècnica de la lactància materna

El nadó hauria d'iniciar l'alletament matern dins de la primera hora del naixement, que és quan l'instint de succió és més intens.

S'ha de facilitar que, a l'hospital, la mare i el nadó convisquin junts les 24 hores del dia.

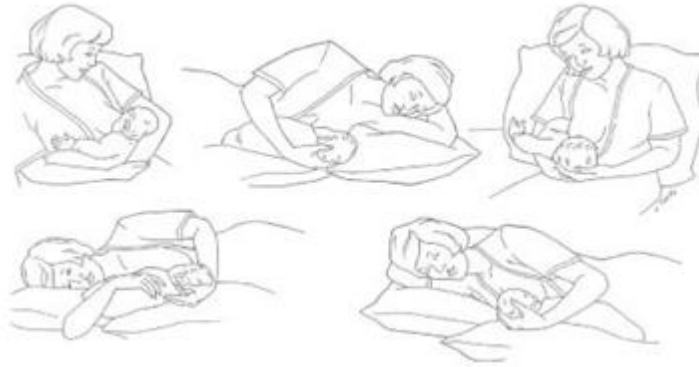
Les preses han de ser freqüents i quan ho demani el nadó, procurant, com a mínim, que faci de 8 a 10 preses diàries.

Els primers dies, el nadó s'alimenta de calostre, llet molt rica en proteïnes i immunoglobulines que aporten defenses al nadó. La pujada de la llet pot tardar més de tres dies, normalment apareix entre les 24-72 hores però a vegades tarda més. De vegades, pot provocar febrícula (37 °C).

No s'ha de limitar la durada de les preses. És important que el nadó mami tot el que vulgui del primer pit, perquè rebi la "segona llet" rica en greixos. A continuació, si vol, pot prendre l'altre pit. A la presa següent, es començarà per aquest últim pit. Les preses perllongades no provoquen dolor als mugrons ni clivelles. Aquest dolor es produeix quan el nadó s'agafa al pit incorrectament. Per tant, cal assegurar-se que el nadó obri bé la boca i prengui tot el mugró i part de l'àreola mamària. Per a comprovar-ho, veurem que el nadó mou les mandíbules i les orelles de forma rítmica durant la presa i els llavis estan oberts cap enfora com si fossin una ventosa.

La posició més idònia per alletar és la ventral: la mare es col·loca amb l'esquena reclinada enrere i el nadó es posiciona bocaterrosa sobre ella en posició ventral, de manera que tingui el genitals enganxats al cos de la mare i el cap estigui en hiperextensió cap enrere. El cap del nadó hauria de seguir la direcció que pren el pit sense desviar-se.

També es pot donar el pit estant estirada al llit, en posició invertida o de rugbi, entre d'altres.



Font: Olds SB, London ML, Ladewing PW. Enfermería Maternoinfantil. 2a ed. Mèxic: Ed. Interamericana, 1989.



Font: Royal College of midwives. Manual per a un bon alletament matern. Associació Catalana de Llevadores. Barcelona, 1992.

**Font: Guia per a embarassades. 2a edició revisada, Departament de Salut, Generalitat de Catalunya, 2018**

## Recursos primera infància

- **Alletament per a embarassades i famílies amb nadons:**

**Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi:** suport específic a l'alletament matern. Compartir experiències i resoldre dubtes sobre la criança a la primera etapa.

Els divendres de 12 a 13:30h a la 4a planta de l'edifici Pedraforca. Grup obert, no cal inscripció prèvia. **Tel dubtes alletament: 93 259 44 60**

- **XARXA 0-3 de Gràcia i Sant Gervasi**

### VALLCARCA

**Espai familiar Centre cívic El Coll.** Dimecres de 10 a 12h. Carrer de l'Aldea, 15, baixos. Tel 9325628 77

**Programa Primeres Passes.** Biblioteca Vallcarca i el Penitents-M Antonieta Cot. Passeig de la Vall d'Hebron, 65-69 08035 Barcelona Tel. 93 211 23 51

### SANT GERVASI

**Espai familiar municipal El Petit Drac.** Via Augusta, 327. Tel. 93 205 30 02

[www.sarriapetits.com/el-petit-drac-espai-familiar-municipal/](http://www.sarriapetits.com/el-petit-drac-espai-familiar-municipal/)

**Espai familiar** per a infants de 0 a 3 anys i les seves famílies **Centre cívic Vil·la Urània.**

Via Augusta, 102. Tel 937 06 12 95

<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laurania>

## Recursos digitals

### Vídeos

**Ja sóc aquí. Una nova criatura a la família. Gencat.**

<http://videosalut.gencat.cat/salut-i-seguretat/ja-soc-aqui-una-nova-criatura-a-la-familia-capsula>

**Breastfeeding Attachment (Spanish). Breastfeeding Series. Global Health Media Project** (Col·locació durant l'alletament matern )

<https://www.youtube.com/watch?v=ed6HrziZjho> 10:21 min

**Expressing and Storing Breastmilk (Spanish). Breastfeeding Series. Global Health Media Project** (Com extreure's llet materna i conservar-la )

[https://www.youtube.com/watch?v=u7ehmsAD\\_mw](https://www.youtube.com/watch?v=u7ehmsAD_mw) 8:51min

**Lactancia Materna, Primer Agarre al pecho, Naciendohoy** (Aferrament biològic, primera presa després del naixement)

<https://www.youtube.com/watch?v=zHL3NaSyXsY> 7:45min

### Webs

**Canal salut. Gencat. Embaràs, part i postpart**

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/e/embaras-part-ipostpart/embaras-part-i-pospart/>

**Canal Salut. Gencat. Lactància materna**

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/b/bebe/bebe/lactancia-materna/>

**Associació Catalana de Llevadores**

<http://www.llevadores.cat>

**Asociación española de pediatría**

<http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna>

**Alba Lactancia Materna. Associació d'alletament matern**

<http://albalactanciamaterna.org/>

**Consulta comptabilitat medicaments amb lactància materna:**

<http://www.e-lactancia.org>

## Recursos bibliogràfics

### Sobre alletament

**Guia per a embarassades. 2a edició revisada. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya, 2018** El sisè capítol de la Guia per a embarassades, dedicat al puerperi, inclou informació i recursos relacionats amb l'alletament.

Fullet alletament: **Gaudeix de l'alletament. Dona el pit, dona salut.** Canal Salut, Gencat

**Un regal per a tota la vida. Guia de la lactància materna**, 3a ed., Carlos González Rodríguez, Angle Editorial, 2010

**Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys).** Agència Salut Pública de Catalunya, Generalitat de Catalunya. Departament de Salut, 2016

### Sobre criança

**Omple'm de petons, com criar els vostres fill amb amor**, 10a ed., Carlos González Rodríguez, Angle Editorial, 2008

**El factor papá. Un libro sencillo y revelador que deberían leer todos los padres**, Richard Fletcher, Editorial Sirio, 2011

**Lo que hacen las madres. Sobre todo cuando parece que no hacen nada**, Naomi Stadlen, Urano, 2005

**La crianza feliz. Cómo cuidar y entender a tu hijo de 0 a 6 años**, Rosa Jové, La Esfera de los Libros, 2009

**En defensa de las vacunas, protege la salud de tu hijo**, Carlos González Rodríguez, booket, 2011



## Antecedents i dades familiars

Nom i cognoms MARE \_\_\_\_\_ edat \_\_\_\_\_  
 estudis \_\_\_\_\_ professió \_\_\_\_\_

Nom i cognoms PARE o parella \_\_\_\_\_ edat \_\_\_\_\_  
 estudis \_\_\_\_\_ professió \_\_\_\_\_

Nombre de fills i edats \_\_\_\_\_

Convivents nucli familiar \_\_\_\_\_

Suport familiar o social proper \_\_\_\_\_

Metge de família (mare i pare) \_\_\_\_\_

Antecedents mèdics personals pares, germans (alteració de l'audició, alteració de la visió, cataractes, glaucoma, asma, al·lèrgies, malalties del cor, càncer, celiàquia, diabetis, malalties neurològiques, antecedents psiquiàtrics, luxació congènita de malucs, sobrepès - obesitat ...)

mare \_\_\_\_\_

pare \_\_\_\_\_

germans \_\_\_\_\_

Consum medicaments habituals o esporàdics (indicar dies tractament):

Mare \_\_\_\_\_

Pare \_\_\_\_\_

Data última regla \_\_\_\_\_

Embarassos previs \_\_\_\_\_ Avortaments previs \_\_\_\_\_ Voluntaris o espontanis? \_\_\_\_\_

Si tens fills, els vas alletar? Quantes setmanes o mesos? \_\_\_\_\_

Quan vas quedar embarassada, l'estaves buscant? Sí \_\_\_ No \_\_\_ No m'ho havia plantejat \_\_\_\_\_

Vas seguir algun tractament per aconseguir l'embaràs actual? Sí \_\_\_ No \_\_\_

Quin? \_\_\_\_\_

Malalties durant l'embaràs \_\_\_\_\_

Expectatives associades al part o naixement \_\_\_\_\_

Desig d'alletar i dubtes \_\_\_\_\_

Referent als pits (intervencions anteriors, dificultat alletament altres fills...) \_\_\_\_\_

Tipus de dieta \_\_\_\_\_

**Hàbits tòxics:** Pares fumadors? mare \_\_\_\_\_ pare \_\_\_\_\_ Exfumadors? mare \_\_\_\_\_ pare \_\_\_\_\_

Quants cigarrets dia? mare \_\_\_\_\_ pare \_\_\_\_\_ Es fuma habitualment a casa? \_\_\_\_\_

La mare fumava abans de l'embaràs? \_\_\_\_\_ Quants cigarrets dia? \_\_\_\_\_

Li agradaria deixar de fumar? mare \_\_\_\_\_ pare \_\_\_\_\_

Ha pensat en fer-ho pròximament? mare \_\_\_\_\_ pare \_\_\_\_\_

Consum alcohol: mare (3 mesos abans de l'embaràs) Indicar tipus i quantitat  
diàriament \_\_\_\_\_ setmanalment \_\_\_\_\_  
mensualment \_\_\_\_\_

Durant l'embaràs: diàriament \_\_\_\_\_ setmanalment \_\_\_\_\_  
mensualment \_\_\_\_\_

pare \_\_\_\_\_ diàriament \_\_\_\_\_ setmanalment \_\_\_\_\_  
mensualment \_\_\_\_\_

Altres substàncies (cànnabis, etc.): mare \_\_\_\_\_ pare \_\_\_\_\_

Com t'has assabentat de la visita prenatal? \_\_\_\_\_