

VISITA PRENATAL

Embaràs, naixement i alletament



Equip de Pediatria

A.P. Vallcarca - Sant Gervasi



Atenció Primària
Vallcarca - Sant Gervasi

Equip de Pediatria



Dra. Vázquez Reverter, Ágata
Edifici Montseny / Consulta 4
Dilluns i dimecres tarda. Dimarts i dijous matí.
Divendres alterns

Pediatria



Dra. Vique Garcia, Cristina
Edifici Montseny / Consulta 4
Dilluns i dimecres tarda. Dimarts i dijous matí.
Divendres alterns

Pediatria



Dra. Casademont Pou, Rosa Mª
Edifici Montseny / Consulta 1
Dilluns, dimecres i divendres matí. Dimarts i dijous
tarda.

Pediatria / Nº col·legiada 08-18293-5



Dra. Knörr Puigdemont, Anna
Edifici Montseny / Consulta 1
Dilluns i dimecres tarda. Dimarts i dijous matí.
Divendres alterns.

Pediatria / Nº col·legiada 08-83771-7



Dr. Martí Garcia, Ivan
Edifici Montseny / Consulta 4
Dilluns i dimecres matí. Dimarts i dijous tarda.
Divendres alterns.

Pediatria / Nº col·legiat 08-32346-8



Alícia Portella Serra
Edifici Montseny / Consulta 3
Dilluns i dimecres matí. Dimarts i dijous tarda.
Divendres alterns.

Infermeria / Nº col·legiada 08-46060-6





Dra. Teixidó Medina, Anna
Edifici Montseny / Consulta 4
Dilluns i dimecres tarda. Dimarts, dijous matí.
Divendres alterns.

Pediatría / N° col·legiada 08-43274-1



José Pérez Gañán
Edifici Montseny / Consulta 2
Dilluns i dimecres tarda. Dimarts i dijous matí.
Divendres alterns.

Infermeria / N° col·legiat 08-35265-2



Estefania Farret Roig
Edifici Montseny / Consultes 2 i 3
Dimarts i dimecres tarda. Divendres matí.

Infermeria / N° col·legiada 08-41554



Mar López Parellada
Atenció a l'usuari



Alex Jiménez Ferrer
Atenció a l'usuari



Aspectes pràctics

- Demanar **1a visita nounat** a Pediatria per les 48-72h després de l'alta hospitalària, als **4-5 dies** de vida del nadó.
- Trucar al **93 259 44 60** o venir al CAP (nom, tel, adreça)
- Es recomana assistir al **Grup de suport a l'alletament**, no cal demanar cita (cada divendres de 12 a 13:30h a la 4a pl. edifici Pedraforca)



Què cal portar a l'hospital

- Per la **mare**:
 - 2 camises de dormir obertes pel davant
 - Bata, sabatilles
 - Compreses cel·lulosa, calces còmodes i amples
 - Sostenidors lactància
 - Necesser: productes sense perfums (no olors)
- Pel **nadó**:
 - Roba
 - Bolquers, tovallolletes (sense perfum)

MOLT IMPORTANT: LIMITAR VISITES

Embaràs i post part



- Pla de part: tipus de part / cesària (expectatives...)
- Complements: iode / (ferro)... durant l'alletament
- Recuperació del sòl pelvià (40 dies després del part)



Pell amb pell i primera presa

- Importància de contacte **pell amb pell** de la mare i el nadó just després del naixement, i després el més sovint possible
- No descuidar fer pell amb pell amb el **pare**
- Múltiples **beneficis pel nadó** i per crear **vincle**
- Facilita l'aferrament biològic i **l'alletament**



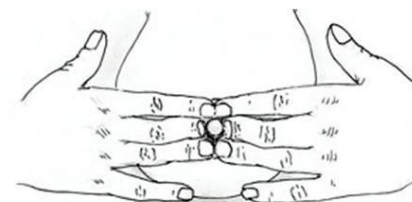
Claus alletament matern

- Dona el pit durant **la primera hora** (el nadó repta fins el pit i s'agafa i succiona de forma instintiva)
- **A demanda**, abans que plori (8-12 preses/dia)
- Posició alineada del cos i **nas alçada mugró**
- Oferir **1 pit** i quan el deixi oferir **l'altre** (anar-los alternant)
- Com **més mama** el nadó **més llet** produeix la mare
- **Evitar suplementes**, tetines i xumets
- Cuida't, **descansa** i busca suport
- **Parella:** cuida, acompanya, ajuda, recolza...
- ...



Punts claus

- Tota mare té capacitat per alletar
- Diverses formes/mides de mugrons
- Beneficis: nounat/mare (6m LME i fins 2 anys o més)
- Als 3-5 dies pujada de la llet, ingurgitació important
 - Drenatge limfàtic (pressió inversa)
 - Aplicar fred, fulles de col
 - Extreure's llet per alleugerir, no hiperestimular
- Qualitat del son mare (millora si alleta)



Drawn by Kyle Cotterman

Punts claus

- **Primers 3 mesos: adaptació a la vida**
- Estrès bebè: **reproduir úter matern**
- Pèrdua de pes primers dies (fins un 10%)
- Diuresis (mínim 5-6 dia)
- Deposicions: meconi i caques grogues/verdes líquides
- Rotet, regurgitacions, glopades
- Descamació fisiològica del nounat
- Collit
- Posició dormir boca amunt
- Prevenir mort sobtada
- Maduració del son (0-3 anys)



Hàbits saludables:

- Alimentació sana
- Efectes tabac durant gestació i nounat (no fumar i evitar qualsevol contacte amb fum de tabac)
- Consulta antitabac al CAP (ajuda per deixar de fumar)
- Hàbits consum alcohol i altres (no beure alcohol, cap consum és segur)
- Cafeïna (evitar-ne el consum)
- Embaràs sense alcohol ni drogues:
<https://www.youtube.com/watch?v=AaC7mvShMi4>
- Informació sobre compatibilitat de **medicaments** i altres productes amb la lactància materna: www.e-lactancia.org



Canvis físics i psíquics després del part

- Factors fisiològics i psicològics
 - Sentiments de tristesa, fragilitat emocional, cansament, son...
- Embaràs: vida sexual activa, facilitat orgasmes
- Postpart i alletament: canvis en la sexualitat, el desig sexual baixa
 - alteracions vaginals, no lubricació, sequetat, dolor en les relacions, símptomes urinaris ("com una menopausa")
- Relacions sexuals sense penetració, carícies, paciència, respecte i comunicació
- Hidratants (diari) i lubricants (relacions)
- Depressió postpart



El paper del pare o parella

- El paper del pare/ parella és crucial
- El **vincle** no depèn de l'alletament, sinó del **contacte íntim** i de la **cura del bebè**
- Durant la **rutina diària** es va establir i **creant vincle**
- Els bebès busquen sentir benestar i seguretat
- Vincles diferents però igual d'importants pel desenvolupament del cervell
- Jugant es creen connexions neurals
 - Ajuda a desenvolupar habilitats socials
 - Ajuda a controlar-se físicament i emocionalment
 - Millora habilitats mentals que afectaran al seu l'aprenentatge



Pare o parella

- Canvi de rol (evitar aïllament)
- Comunicar-se: parlar de com ho viu el pare/la mare, emocions, escolta activa (sense criticar)
- Suport emocional a la mare (recolzament afectiu incondicional)
- Logística de la llar
- Pell amb pell /"portejar" el bebè (fulard o motxilla)
- Cures del nadó
- Viure el moment
- Mare: saber delegar, empatia i no criticar



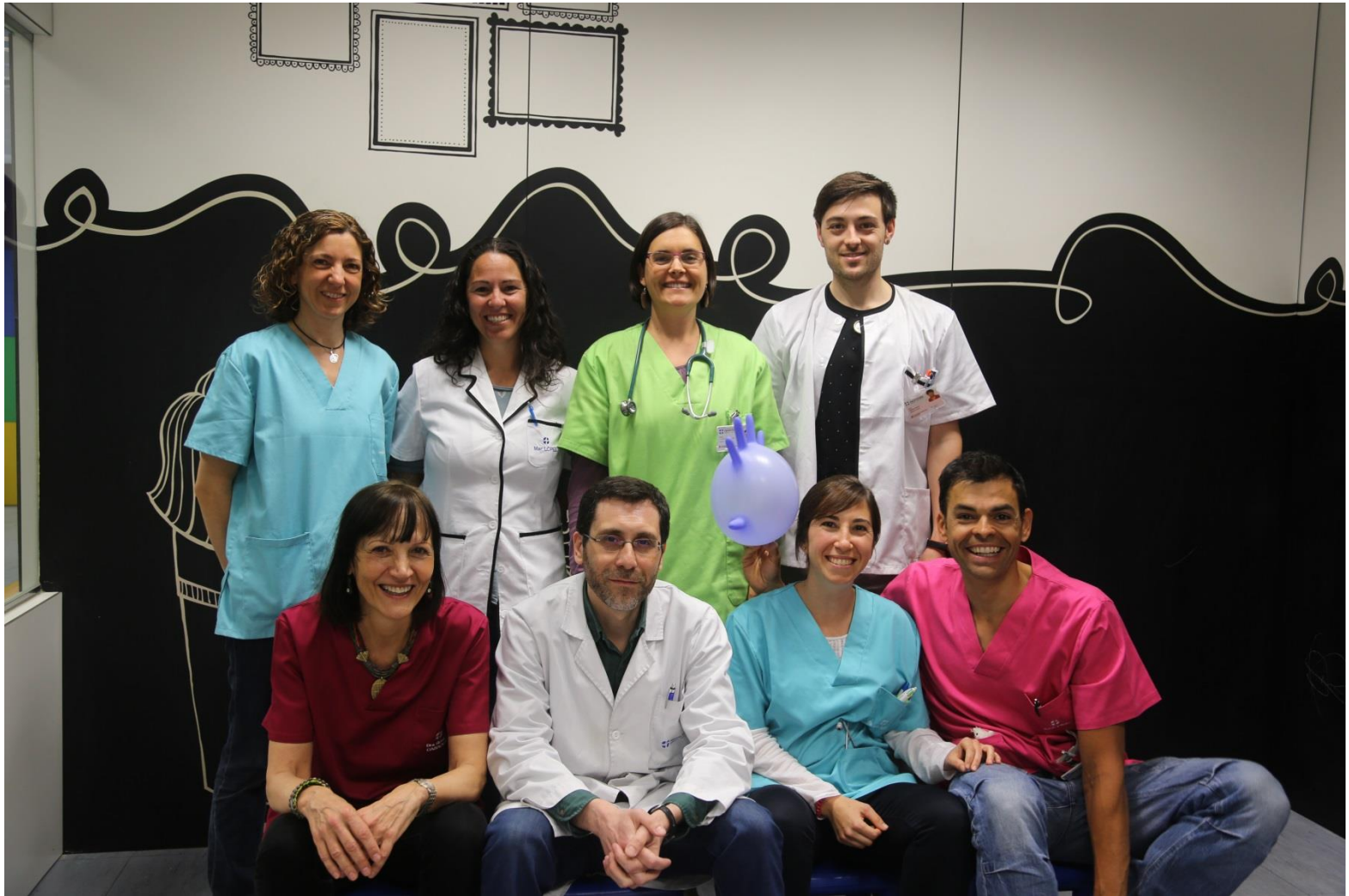
Vacunació de l'embarassada

- Vacunació de **tos ferina** (dTpa) de la setmana 27 a la 34 de gestació
- Vacuna de la **grip** (octubre-desembre) en qualsevol trimestre de l'embaràs.

Recursos i bibliografia

- A la documentació trobareu bibliografia i recursos sobre embaràs, alletament i criança





MOLTES GRÀCIES!