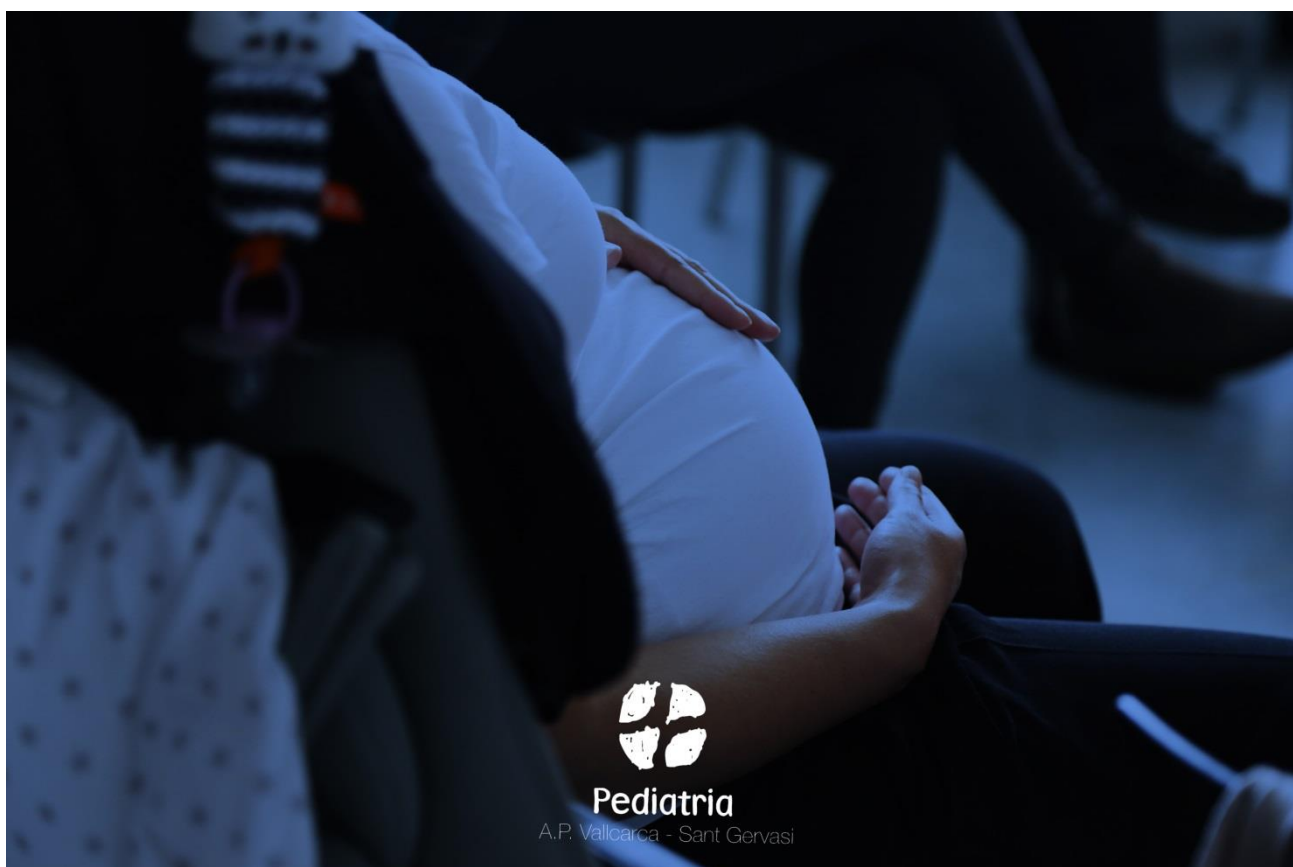


# Visita prenatal



Pediatria

A.P. Valcarca - Sant Gervasi

## Informació sobre els beneficis del part natural

El part i el naixement són experiències vitals úniques i transformadores. El part natural és un procés fisiològic que consisteix en no donar medicació, sinó utilitzar tècniques com la relaxació, la respiració controlada i altres mètodes, per gestionar el dolor.

De manera general podem dir que un dels principals beneficis del part natural és que, al no utilitzar tècniques invasives, existeixen menys riscos per la salut de la mare i del nadó. A més, al no administrar medicaments per via endovenosa hi ha més llibertat de moviment per buscar la postura més adequada i la posterior recuperació és més ràpida.

El part natural pot incloure:

- No administrar medicació per el dolor (analgèsics) ni anestèsia epidural durant el treball de part.
- No monitoritzar el fetus de manera contínua ni realitzar episiotomia (incisió al perineu)
- Permetre que la gestant dirigeixi el treball de part i el procés de naixement.

Les primeres hores després del part són un temps molt especial de coneixença mútua mare-criatura. El nounat inicia la seva vida fora del ventre matern, s'estableix el primer **contacte pell amb pell** amb la mare i s'inicia l'alletament.

## Com fer un pla de part

El model de document que us presentem (annex 1) habitualment el facilita la llevadora en una visita de control prenatal, **abans de les 32 setmanes**. Aquest model és un exemple genèric i pot diferir segons a les característiques específiques i reals de cada centre. El podeu emplenar a casa vostra amb la parella o família i podeu assenyalar tantes opcions com desitgeu segons les expectatives que tingueu del part. A la visita següent, podeu portar el document a la llevadora, la qual us podrà donar informació sobre alguns aspectes; en altres casos, es pot portar directament a l'hospital.

## Contacte pell amb pell

Just després del part, sempre que l'estat del nadó ho permeti i la mare ho desitgi, és convenient el **contacte pell amb pell** d'ambdós, col·locant el nounat sobre el pit de la mare. Així podreu oferir l'escalfor que el nadó necessita en els primers moments de vida i el podreu començar a reconèixer, podreu mirar-lo, tocar-lo i parlar-li i, al mateix temps, ell s'anirà tranquil·litzant; tot això afavoreix la formació de vincles afectius. Està demostrat que el contacte de la pell de la mare amb la pell del nadó de forma precoç també té efectes positius en l'al·letament matern i en el contacte afectiu.

## 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'al·letament **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'al·letament 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 succionar 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 12 preses diàries**.

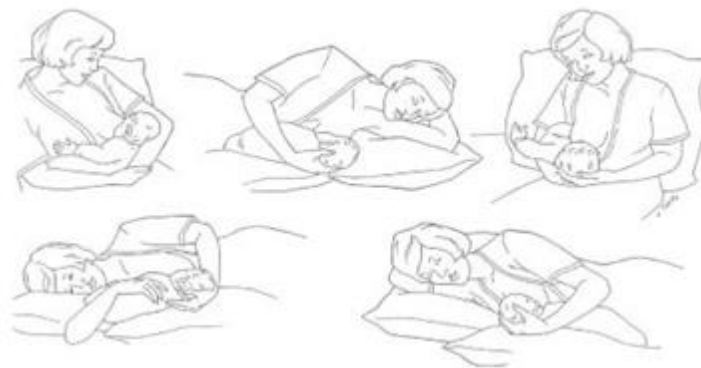
Els primers dies, el nadó s'alimenta de **calostre**, llet molt rica en proteïnes i immunoglobulines que aporten defenses al nadó. La pujada de la llet pot tardar més de tres dies, normalment apareix entre les 24-72 hores però a vegades tarda més. També a vegades, pot provocar febrícula (37 °C).

**No s'ha de limitar la durada de les preses**. És important que el nadó mami tot el que vulgui del primer pit, perquè rebí 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. Cal apropar el nadó al pit col·locant **el seu nas a l'alçada del mugró**. Així podrem assegurar que el nadó obri bé la boca i prengui tot el mugró i part de l'àrèola 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. Enfermeria 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

## Com sabré si està funcionant la lactància?

### Com reconèixer una LM eficaç

#### Indicadors d'alimentació correcta en els lactants:

- Es desperta espontàniament cada dues hores i mitja o tres hores, les 24 hores al dia, per mamar.
- Mostra senyals que indiquen disposició a mamar (es desperta, obre la boca, realitza moviments de buscar, es xupa les mans... almenys vuit o més vegades al dia). No s'ha d'esperar a que plori per oferir el pit.
- La deglució és visible i/o audible.
- La succió és rítmica i sostinguda.
- El lactant mostra signes de sacietat després de la presa: deixa el mugró espontàniament, queda relaxat i satisfet.
- S'ofereix un pit per tal que el buidi bé i, si no queda satisfet, s'ofereix l'altre. Si ha mamat dels dos pits a la següent presa es comença per l'últim que s'ha ofert (ja que és el que s'ha buidat menys). S'espera a que deixi espontàniament el mugró abans d'oferir el segon pit.
- Els bolquers els té molls en abundància regularment.

#### Indicadors d'alletament matern adequat a mares:

- No hi ha d'haver presència de dolor o molèsties importants ni en els pits ni en els mugrons durant o entre les preses.
- Al voltant del 3r-5è dia es produeix la pujada de la llet (ingurgitació fisiològica) i es produeix un increment notable en la turgència, pes i mida dels pits. Si el bebè mama freqüentment, la ingurgitació es resol sola en pocs dies.
- La sensació de plenitud dels pits s'alleuja després de la presa.
- Al finalitzar la presa la mare se sent relaxada i somnolenta.

### **GRUP D'ALLETAMENT del CAP VALLCARCA-ST GERVASI:**

El Grup d'alletament del CAP Vallcarca-Sant Gervasi ens trobem cada divendres en un espai protegit on les mares lactants i les embarassades podeu resoldre els vostres dubtes i compartir experiències. Està dirigit per infermeres formades com a assessores de lactància materna.

Horari i lloc: divendres de 12:30 a 14h a la 4a pl de l'edifici Pedraforca del CAP.

Grup obert sense inscripció prèvia. Podeu venir tot i que encara que no us hàgim visitat al centre.

Tel. dubtes alletament: 93 259 44 60

### **ALTRES GRUPS DE SUPORT A L'ALLETAMENT**

#### **LA LLIGA DE LA LLET**

Les reunions de La Lliga de la Llet ofereixen suport mare a mare i tracten diversos aspectes de la lactància materna i la criança. Les reunions poden resultar també molt útils per a les dones embarassades, ja que tenen la possibilitat d'aprendre els fonaments de la lactància materna i sentir-se així més segures pel que fa a l'alletament un cop el seu nadó hagi nascut.

Podeu consultar els grups que es fan online majoritàriament i alguns que es fan presencials arreu de tot el territori espanyol.

Tel. monitora de Barcelona: Cristina 666 20 83 19

<https://lalligadelallet.org/llistat-de-grups/grup-virtual/>

<https://laligadelaleche.es/eventos/>

#### **ALBA LACTANCIA**

**Alba Sant Gervasi:** 2n i 4t dijous de cada mes del calendari escolar d'11:30 a 13:30h al Centre Cívic Vil.la Urània, entrada per C/Saragossa 29 o per Via Augusta 102. Barcelona. Cal cita prèvia escrivint al següent mail: [alba.santgervasi@albalactanciamaterna.org](mailto:alba.santgervasi@albalactanciamaterna.org)

Més informació al web:

<https://albalactanciamaterna.org/grupos/>

#### **IHAN**

La iniciativa IHAN que ajuda a adoptar pràctiques per protegir, promoure i recolzar la lactància materna exclusiva des del naixement, ofereix informació a la seva web sobre grups de suport a d'alletament arreu del territori espanyol. Més informació a:

<https://www.ihan.es/grupos-apoyo/>

## Recursos primera infància

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

### VALLCARCA

**Espai familiar CENTRE CÍVIC EL COLL.** Infants de 0 a 3 anys acompanyats d'un adult. Cal consultar dies d'obertura i horaris. Contacte: [casalinfantil@cclcoll.org](mailto:casalinfantil@cclcoll.org) El Tel. 93 256 28 86 o 93 256 28 77 Carrer de l'Aldea, 15, baixos.

**Programa Primeres Passes.** Activitats per a infants de 0 a 3 anys. Biblioteca Vallcarca i els Penitents-M Antonieta Cot. Pg. de la Vall d'Hebron, 65-69 08035 Barcelona Tel. 93 211 23 51

### SANT GERVASI

**CENTRE CÍVIC VIL·LA URÀNIA.** Espai familiar LA SALETA de 0 a 3 anys i les seves famílies c. Saragossa, 29 Tel 937 06 12 95 <http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laurania>

**CENTRE CÍVIC VIL·LA FLORIDA.** Espai familiar Vila Veïna. C/ Muntaner, 544. Tel. 93 254 62 65 mail: [ccvilafloridasl.cat](mailto:ccvilafloridasl.cat) <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/vil.laflorida>

**CENTRE CÍVIC CAN CASTELLÓ.** Secció Infància i Família. Tel. 93 241 78 74 C. de Castelló, 1, 08021 Barcelona <https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/cancastello>

**Espai familiar municipal EL PETIT DRAC.** Espai per a nadons i de joc i relació per a menors de 3 anys. 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/)



## 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

## Annex 1

**MODEL DE DOCUMENT DEL PLA DE NAIXEMENT**

El Pla de naixement es basa en una informació objectiva i veraç que la llevadora ofereix a l'embarassada; per tant, s'efectua entre aquest personal i la gestant. Un cop a casa seva, l'embarassada pot reflexionar sobre el Pla i comentar-lo posteriorment a la consulta, perquè se'n pugui redactar una versió definitiva.

El model de pla de naixement s'ha de consensuar entre l'AP- PASSIR i l'hospital maternoinfantil, i s'ha d'adaptar a cada territori segons les seves característiques.

En el primer contacte de la gestant amb l'hospital (34-36 setmanes), el personal ha de donar a conèixer el pla de naixement perquè se'n pugui fer la revisió posteriorment.

ELS TRETS FONAMENTALS QUE HA DE CONSIDERAR EL PLA DE NAIXEMENT:

**Dades administratives**

Nom i cognoms: .....

Edat: .....

Paritat: .....

Data probable del part: ..... / ..... / .....

Hospital de referència: .....

**Preferències relacionades amb l'acompanyant**

Durant tot el procés del part voldria estar acompanyada per: .....

**Preferències relacionades amb l'espai físic**

- Sala de dilatació i sala de parts convencionals
- Sala de dilatació i sala de parts en un únic espai
- Decoració confortable (com a la llar)
- Decoració convencional (com en una àrea quirúrgica)
- Possibilitat d'escoltar música
- Possibilitat de graduar la intensitat de la llum

**Preferències relacionades amb els procediments**

Ènema: Sí  No

Rasura de pubis: Sí  No

Deambulació: Sí  No

Ingestió de líquids: Sí  No

En cas que sigui necessari administrar un fàrmac, vull que se m'informi i se'm consulti l'opinió.

**Monitoratge fetal** . Sempre que sigui possible preferiria:

Monitoratge continu

Monitoratge periòdic

Només auscultació

**Alleujament del dolor** M'agradaria alleujar el dolor amb mètodes alternatius:

Relaxació

Tècniques de respiració

Estimulació elèctrica transcutània dels nervis (TENS)

Massatge

Altres: .....

M'agradaria provar el part sense cap tipus d'anestèsia.

M'agradaria que em possessin l'epidural al més aviat possible.

M'agradaria que em possessin anestèsia local, només en cas de sutura.

M'agradaria decidir sobre el tipus d'alleujament del dolor en el moment del part.

Altres opcions (per exemple, acupuntura):.....

**Altres qüestions durant el període de dilatació** . Voldria disposar de:

Material de suport com ara pilotes, miralls, cordes, hamaques, màrfeques, coixins

- Banyera
- No voldria que se'm trenqués la bossa d'aigües si no fos necessari.

**Preferències durant el període d'expulsió**

- M'agradaria començar els espoderaments quan en tingui ganes.
- M'agradaria que m'indiquessin quan he de començar els espoderaments.
- M'agradaria posar-me en la posició que em trobés millor per als espoderaments.
- M'agradaria que la meva parella em pogués ajudar tota l'estona.
- M'agradaria tenir un mirall quan sortís el nadó.
- M'agradaria que no se'm fes episiotomia tret que fos indispensable.
- M'agradaria que em posessin el nadó sobre la pell immediatament.
- M'agradaria que tallés el cordó umbilical la meva parella.
- M'agradaria que el cordó umbilical es tallés un cop hagi deixat de bategar.
- M'agradaria que es valorés el nadó al meu davant.
- M'agradaria donar-li el pit a la mateixa sala de parts.

**Preferències després del part**

- M'agradaria que l'estada a l'hospital fos al més breu possible.
- Vull que no separin el nadó de mi, tret que sigui estrictament necessari.

**Preferències sobre l'alletament**

- M'agradaria donar el pit.
- No vull donar el pit.
- No voldria que li donessin cap tipus d'aliment al nadó sense consultar-me.
- Voldria donar el pit a demanda del nadó

Annex 2

**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 o parella \_\_\_\_\_

Germans \_\_\_\_\_

**Consum medicaments** habituals o esporàdics (indicar dies tractament):

Mare \_\_\_\_\_

Pare o parella \_\_\_\_\_

**Antecedents ginecològics:**

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 us heu assabentat de la visita prenatal? \_\_\_\_\_