

VISITA PRENATAL

Embaràs, naixement i alletament



Equip de Pediatria

A.P. Vallcarca - Sant Gervasi



Atenció Primària
Vallcarca - Sant Gervasi

Equip de Pediatria



Mar López Panellada
Atenció a l'usuari (Pediatria)



Alex Jiménez Ferrer
Atenció a l'usuari (Pediatria)



Mireia Artola Ramón
Infermera pediàtrica
♀ Planta 2 | Consulta 2
📅 Dilluns i dimecres (tarda)
Dimarts, dijous i divendres (matí)



Nària Arús González
Infermera pediàtrica
♀ Edifici Montseny | Consulta 2 i 3
📅 Dilluns i dijous (matí)
Dimarts i dimecres (tarda)
Divendres alterns



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



Dr. Martí Garcia, Ivan
Pediatria
♀ Edifici Montseny | Consulta 4
📅 Dilluns i dimecres (matí)
Dimarts i dijous (tarda)
Divendres alterns



Dra. Teixidó Medina, Anna
Pediatria
♀ Edifici Montseny | Consulta 4
📅 Dilluns i dimecres (tarda)
Dimarts i dijous (matí)
Divendres alterns



Aïcia Portella Serra
Infermera pediàtrica
♀ Edifici Montseny / Consulta 3
📅 Dilluns i dimecres (matí)
Dimarts i dijous (tarda)
Divendres alterns



Dra. Vázquez Reverter, Àgata
Pediatria
♀ Edifici Montseny | Consulta 4
📅 Dilluns i dimecres (tarda)
Dimarts i dijous (matí)
Divendres alterns



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 (document alta)
- Es recomana assistir al **Grup de suport a l'alletament**, no cal demanar cita (**cada divendres** de **12:30** 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 naixement: tipus de part / cesària (expectatives...)
- Complements: iode / (ferro)... durant embaràs i alletament
- Recuperació del sòl pelvià (6 setm. 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**



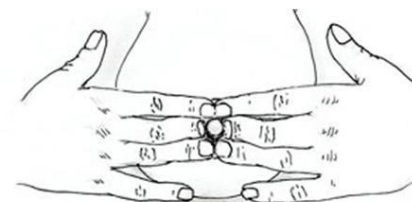
Claus alletament matern

- 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 murgó**
- 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
- Vacunació de **covid** a qualsevol trimestre de l'embaràs
- Vacuna de la **grip** (octubre-desembre) a qualsevol trimestre de l'embaràs.

Recursos i bibliografia

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



MOLTES GRÀCIES!



Equip de Pediatria

A.P. Vallcarca - Sant Gervasi



Atenció Primària
Vallcarca – Sant Gervasi