

VISITA PRENATAL

Embaràs, naixement i alletament



Equip de Pediatria

A.P. Vallcarca - Sant Gervasi



Atenció Primària
Vallcarca - Sant Gervasi

Equip de Pediatria

- Format per 6 pediatres i 7 infermeres pediàtriques, 2 UAUs
 - (atenció telefònica, salut i escola, reforç)
- Protocol **Créixer en salut** (revisions dels 0 als 14 anys)
- Horari lliscant: de **8 a 20h**
 - Dll-dc matí Dm-dj tarda Div alterns
 - Dll-dc tarda Dm-dj matí Div alterns
- **Trucar** per demanar **cita** o **revisió**.
- A través de **LMS** (només visites, consultes o gestions)
- Fora d'horari: CUAP/ Hospital Vall d'Hebron (segons urgència)



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.
- **Venir al CAP** amb document alta (o trucar al **93 259 44 60**)
- 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)
- **Altres grups**: CC Vil·la Urània (Alba lactància) i Lliga de la llet (informació completa a web del CAP)



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



Beneficis del Part natural

Segons les recomanacions OMS/UNICEF (quan no hi ha contraindicacions):

- La gestant dirigeix el treball de part i procés naixement
- **No** s'administra **medicació**
- **Recuperació materna** més ràpida
- **Menys risc** de complicacions quirúrgiques
- Millor adaptació respiratòria del nadó
- Facilita el contacte pell amb pell precoç i inici lactància
- Normalment requereix preparació prèvia



Embaràs i post part



- **Pla de naixement:** preferències i expectatives, control i seguretat, és flexible, vivència més informada i respectada del part.
- **Complements:** iode / (ferro)... durant embaràs i alletament
- **Recuperació del sòl pelvià** (6 setm. després del part o 8 setm. dp cesària)



Importància de l' alletament matern

Beneficis per al nadó:

- Aporta tots els nutrients necessaris durant els primers mesos
- Proporciona **anticossos i factors immunològics** que protegeixen d'infeccions
- Estimula el **desenvolupament neurològic**
- **Redueix risc** d'otitis, infeccions respiratòries i gastrointestinals
- Disminueix risc d'obesitat i diabetis tipus 2 a llarg termini
- Afavoreix el **vincle** afectiu mare-nadó



Importància de l' alletament matern

Beneficis per a la mare:

- Afavoreix la **recuperació uterina** després del part
- Redueix el risc d'hemorràgia postpart
- Ajuda a recuperar el pes habitual
- **Disminueix el risc** de càncer de mama i d'ovari
- Ajuda a **prevenir malalties** metabòliques (com diabetis tipus 2)
- És pràctica, **sempre disponible** i **sense cost econòmic**



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 (**mínim 8 preses/24h**)
- 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...
- ...



Contacte Pell amb Pell

- 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 **vinclle**
- Facilita l'aferrament biològic i estimula **l'alletament**

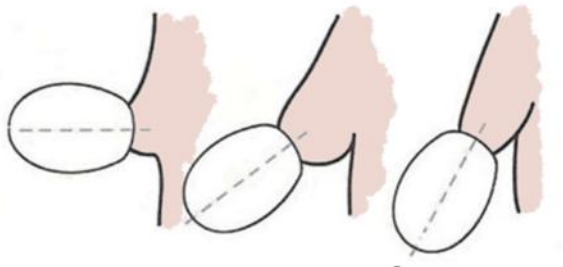


SENYALS DE GANA DEL NADÓ



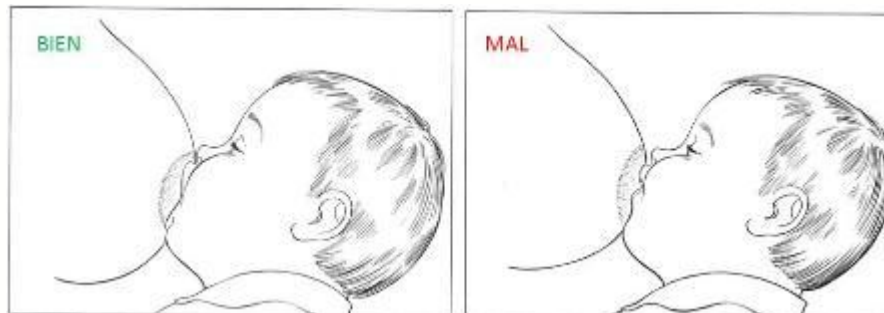
Com facilitar que el nadó s'agafi bé al pit

- Col·locar el nadó alineat segons direcció del mugró
- **Cap i cos** del nadó **alineats** (orella-espatlla-maluc en línia recta)
- **Apropar el nadó al pit**, no el pit al nadó
- Estimular el reflex de cerca tocant el llavi superior amb el mugró
- Esperar que **obri bé la boca** abans d'apropar-lo
- El nadó ha d'agafar **bona part de l'àreola**, no només el mugró





















Senyals d'una bona agafada al pit

- **Boca ben oberta** (de peix)
- Galtes arrodonides al succionar
- Barbeta i nas tocant el pit
- Arèola inferior més dins de la boca
- Llavi inferior evertit
- **Succió rítmica** i eficaç (nutritiva), succions no nutritives al final de la presa (més superficials)
- **Absència de dolor**



Senyals d'una aportació adequada de llet materna

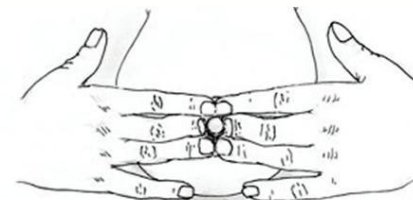
- Preses freqüents i queda relaxat al final de la presa
- A vegades es pot sentir com empassa la llet
- Control de pipís i caques:

Días de vida	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
Micciones	 1	 1-2	 2-4	 2-4	 >5-6	 >5-6	 >5-6	 >5-6	 >5-6
Deposiciones	 1	 1-2	 1-2	 0-2	 >2	 >2	 >2	 >2	 >2

- Font imatge: Lactapp

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
 - Pressió inversa (drenatge limfàtic)
 - Aplicar fred, fulles de col
 - Extreure's llet per alleugerir, no hiperestimular
- Qualitat del son mare (millora si alleta)



Drawn by Kyle Cotterman

Alimentació amb Llet de fórmula: què cal saber?

Algunes famílies utilitzen llet de fórmula per diferents motius. És important conèixer alguns aspectes:

Possibles riscos per al **nadó**:

- No aporta anticossos ni cèl·lules de defensa vives
- Més risc d'infeccions gastrointestinals, respiratòries i otitis
- Més probabilitat d'al·lèrgies i intoleràncies alimentàries
- Major risc d'obesitat i diabetis tipus 2 a llarg termini
- La preparació incorrecta pot augmentar el risc d'infeccions.



Llet de fórmula: riscos i costos

Altres aspectes i riscos per **la mare** a tenir en compte:

- No aporta els beneficis hormonals de la lactància per a la mare
- Pot associar-se a un major risc de càncer de mama i d'ovari a llarg termini
- **Impacte mediambiental** (producció, transport i envasos)

Cost econòmic aproximat:

- Entre 80 i 150 € al mes. Entre 960 i 1800 € anuals només de llet de fórmula (més biberons, tetines, aigua...)
- Despeses addicionals en biberons, energia i feina de neteja

El nostre equip d'atenció primària us pot assessorar per prendre una decisió informada i respectada.



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 (seguir recomanacions UNICEF)
- Posició dormir boca amunt
- Prevenir mort sobtada
- Maduració del son (0-3 anys)



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



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



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.

Odontologia

- **Higiene bucal gratuïta** (es recomana al 2n trimestre) 932594445

Recursos

- A la pàgina web del CAP trobareu la **Normativa d'alletament**, documents i recursos sobre **embaràs, lactància** i criança



MOLTES GRÀCIES!



Equip de Pediatria

A.P. Vallcarca - Sant Gervasi



Atenció Primària
Vallcarca – Sant Gervasi