Intervenció educativa en un Centre d'Atenció Primària d'Osona sobre l'alimentació del nounat amb Lactància Materna i la nutrició de la mare en període de lactància

- Modalitat DISSENY D’INTERVENCIÓ -

Treball Final de Màster Nutrició i Salut

Autor/a: Jèssica Zorrilla Caro
Director/a: Mª Eugènia Vilella Nebot

Juny 2019

Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada(http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.ca)
Llicències alternatives (triar alguna de les següents, substituir la de la pàgina anterior, i eliminar després aquesta pàgina)

Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada
(http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.ca)

Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual
(http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/es/deed.ca)

Reconeixement-NoComercial
(http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/es/deed.ca)

Reconeixement-SenseObraDerivada
(http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/es/deed.ca)

Reconeixement-CompartirIgual
(http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/es/deed.ca)

Reconeixement
(http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/es/deed.ca)

Copyright Reservats tots els drets. Està prohibit la reproducció total o parcial d’aquesta obra per qualsevol mitjà o procediment, compresos la impressió, la reprografia, el microfilm, el tractament informàtic o qualsevol altre sistema, així com la distribució d’exemplars mitjançant lloguer i préstec, sense l’autorització escrita de l’autor o dels límits que autoritzi la Llei de Propietat Intelectual.
Índex

Resum.................................................................................................................. 6
Abstract ................................................................................................................. 7
1. Introducció......................................................................................................... 8
2. Objectius............................................................................................................ 15
3. Metodologia .................................................................................................... 16
   3.1. Disseny de la intervenció ........................................................................... 16
   3.2. Població diana .......................................................................................... 17
      3.2.1. Criteris d'inclusió. ............................................................................. 17
      3.2.2. Criteris d'exclusió ............................................................................. 17
3.3. Activitats que es van realitzar ...................................................................... 17
   3.3.1. Sessió 1: Sessió inicial ......................................................................... 18
   3.3.1.1. Durada de la sessió ......................................................................... 18
   3.3.1.2. Objectius de la sessió ...................................................................... 18
   3.3.1.3. Activitat 1: Presentació .................................................................... 18
   3.3.1.4. Activitat 2: Enquesta inicial .............................................................. 19
   3.3.1.5. Tancament de la sessió ..................................................................... 19
   3.3.2. Sessió 2: Primera sessió LM ................................................................. 21
   3.3.2.1. Durada de la sessió ......................................................................... 21
   3.3.2.2. Objectius ........................................................................................... 21
   3.3.2.3. Activitat 3: Primera part LM ............................................................. 21
   3.3.2.4. Activitat 4: Buzz Session .................................................................. 22
   3.3.2.5. Tancament de la sessió ..................................................................... 22
   3.3.3. Sessió 3: Segona sessió LM ................................................................. 24
   3.3.3.1. Durada de la sessió ......................................................................... 24
   3.3.3.2. Objectius ........................................................................................... 24
   3.3.3.3. Activitat 5: Segona part LM ............................................................. 24
   3.3.3.4. Tancament de la sessió ..................................................................... 25
   3.3.4. Sessió 4: Tercera sessió LM ................................................................. 27
   3.3.4.1. Durada de la sessió ......................................................................... 27
   3.3.4.2. Objectius ........................................................................................... 27
   3.3.4.3. Activitat 7: Tercera part LM ............................................................. 27
   3.3.4.4. Tancament de la sessió ..................................................................... 28
3.3.5. Sessió dia 5: Activitat de discussió .................................................................29
3.3.5.1. Durada de la sessió ..................................................................................29
3.3.5.2. Objectius .................................................................................................29
3.3.5.3. Activitat 8: Debat: Donar el pit ...............................................................29
3.3.5.4. Activitat 9: Debat: vivència postpart ....................................................30
3.3.5.4. Activitat 10: Guia Lactància ..................................................................30
3.3.5.5. Tancament de la sessió ........................................................................31
3.3.6. Sessió 6: Alimentació de la mare lactant ................................................32
3.3.6.1. Durada de la sessió ..................................................................................32
3.3.6.2. Objectius .................................................................................................32
3.3.6.3. Activitat 11: Alimentació de la mare lactant ........................................32
3.3.6.4. Tancament de la sessió ........................................................................33
3.3.7. Sessió 7: Taller de Cuina ...........................................................................34
3.3.7.1. Durada de la sessió ..................................................................................34
3.3.7.2. Objectius: ...............................................................................................34
3.3.7.3. Activitat 12: Cuinem amb Batch Cooking ...........................................34
3.3.7.3. Tancament de la sessió ........................................................................35
3.3.8. Sessió 8: Tancament del programa ..........................................................37
3.3.8.1. Durada de la sessió ..................................................................................37
3.3.8.2. Objectius: ...............................................................................................37
3.3.8.3. Activitat 13: Avaluació de coneixements .............................................37
3.3.8.4. Activitat 14: Avaluació canvis ................................................................38
3.3.8.5. Activitat 15: Enquesta satisfacció ...........................................................38
3.3.8.5. Tancament de la sessió ........................................................................39
4.4. Cronograma ....................................................................................................40
4.5. Recursos necessaris .......................................................................................43
4.6. Pressupost .......................................................................................................44
4.7. Consideracions ètiques ..................................................................................44
4. Pla d’avaluació de la intervenció .....................................................................45
5.1. Avaluació de procés .......................................................................................45
5.2. Avaluació d’impacte ......................................................................................73
5.3. Avaluació de resultats ....................................................................................86
5. Aplicabilitat de la intervenció .........................................................................94
6. Conclusions ......................................................................................................96
7. Recomanacions ...............................................................................................97
8. Annexos .......................... ................................................................. 99
Annex 1: Flyer ................................................................. 99
Annex 2: Calendari d’Activitats ................................................................. 100
Annex 3: Document Consentiment Informat ................................................. 101
Annex 4: Solicitud Cessió Imatge ................................................................. 102
Annex 5: Enquesta inicial ................................................................. 103
Annex 6: Primera Part Lactància Materna ......................................................... 107
Annex 7: Buzz Session ................................................................. 114
Annex 8: Qüestionari satisfacció activitat ......................................................... 115
Annex 9: Segona Part Lactància Materna ......................................................... 116
Annex 10: Joc de Rol ................................................................. 122
Annex 11: Tercera part LM ................................................................. 125
Annex 12: Fitxa conservació llet ................................................................. 130
Annex 13: Notícia Primark ................................................................. 131
Annex 14: Escrit vivència personal ................................................................. 135
Annex 15: Guia LM ................................................................. 143
Annex 16: Alimentació de la mare lactant ......................................................... 157
Annex 17: Fitxa tipus dieta mare ................................................................. 163
Annex 18: Power Point Taller de Batch Cooking .................................................. 164
Annex 19: Dossier Batch Cooking ................................................................. 168
Annex 20: Avaluació de coneixements ................................................................. 172
Annex 21: Avaluació de canvis ................................................................. 174
Annex 22: Enquesta satisfacció ................................................................. 176
Annex 23: Qüestionari d’avaluació de l’activitat per part del formador ......................................................... 178
9. Bibliografia ................................................................. 179
Resum

El naixement d'un fill/a és un moment molt important. L'embaràs, el part i el post-part comporta una sèrie de canvis a nivell emocional, físic i psicològic, tant en la dona com en la parella. Aquests canvis poden anar acompanyats de molts sentiments, dubtes i inseguretats.

Per poder garantir una gestació, naixement i cria una sana i satisfactoria, és important dotar a la mare, parella i familiars directes de coneixements, habilitats i estratègies per tal de poder afrontar el que els esdevingui. Des de l'Atenció Primària es desenvolupen sessions d'Educació Maternal per poder donar resposta a aquesta població i promoure la salut entre les mares i nadons.

L'alimentació del nadó és un tema molt important que es tracta en aquests programes i que mereix una especial atenció, ja que d'ella dependrà que el nostre fill/a tingui un bon creixement i desenvolupament físic, psicològic i motor. Una bona nutrició és la primera línia de defensa contra nombroses malalties infantils que poden deixar empremta en la vida dels nadons.

La Lactància Materna és una opció que proporciona de manera natural un aliment perfectament adaptat a les necessitats dels nounats, i influeix de manera positiva en la salut de la mare i del seu fill/a.

Si es pot escollir, donar el pit és el millor regal que li podem fer al nostre fill/a.

Amb aquest disseny d'intervenció que a continuació us expliquem volem dotar de protagonisme a la Lactància Materna i a l'Alimentació de la mare durant la lactància.

**Paraules clau**

Educació Maternal, Promoció de la Salut, Alimentació del nadó, Lactància Materna, Disseny d'Intervenció, Alimentació de la mare durant la lactància.
Abstract

The birth of a child is a very important moment. Pregnancy, childbirth and postpartum involve a series of emotional, physical and psychological changes, both in women and in the couple. These changes can be accompanied by many feelings, doubts and insecurities.

In order to guarantee healthy, healthy birth and upbringing, it is important to provide the mother, couple and relatives with knowledge, skills and strategies to face what happens to them. From Primary Care, maternal education sessions are held in order to respond to this population and promote health between mothers and babies.

The baby's feeding is a very important issue in these programs and that deserves special attention, since it will depend on our child to have good physical, psychological and motor growth and development. Good nutrition is the first line of defence against numerous childhood illnesses that can leave a mark on the life of babies.

Breastfeeding is an option that naturally provides a food perfectly adapted to the needs of newborns, and it influences positively in the health of the mother and her child.

If you can choose, breastfeeding is the best gift we can do to our child.

With this intervention design, that we will explain below, we want to give prominence to Breastfeeding and Mother's Feeding during breastfeeding.

Key words

Maternal Education, Health Promotion, Baby Feeding, Breastfeeding, Intervention design, Mother's feeding during breastfeeding.
1. Introducció

La nutrició adequada durant la infància i la primera infància és essencial per garantir el creixement, la salut i el desenvolupament dels nens en el seu màxim potencial. La malnutrició augmenta el risc de patir malalties i és responsable, directament o indirectament, d'un terç dels 9,5 milions de morts que es van produir el 2006 en nens menors de 5 anys (1).

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la **Lactància Materna (LM)** és la forma ideal d'aportar als nens petits els nutrients que necessiten per un creixement i desenvolupament saludables (2) i és de les més eficaces per assegurar la salut i la supervivència d'aquests. La LM s'ha de començar en la primera hora de vida del nadó. Estudis demostren que l'inici precoç de la LM és important per reduir el risc i protegir al lactant de les principals causes de morbilitat i mortalitat infantil i neonatal (3, 4).

Dels 140 milions de naixements que hi van haver al 2015, 77 milions de nounats van haver d'esperar molt a ser posats al pit de la seva mare. Només el 45% van ser posats de seguida al pit. (5)

La LM és un moment únic i irreemplaçable per a entaular una relació entre mare i fill. La primera llet que oferim al nadó és el **calostre**, una secreció mamària de color groguenc rica en proteïnes, sals minerals i substàncies immunoprotectores, que es comença a produir entre les setmanes 12 i 16 de l'embaràs, la qual conté defenses i factors de creixement importants pel nen, i proporciona la primera immunització del nadó, prevenint la mort i protegint-lo contra malalties infeccioses (6). És la primera vacuna especialitzada i única pel nostre nadó.

La llet materna és l'aliment ideal i complet durant els primers 6 mesos de vida i segueix sent l'òptima font de làctics durant els primers dos anys, al ser complementada amb altres aliments (7). Es tracta d'un fluid viu que va canviant presa a presa, dia a dia i mes a mes, el qual s'adapta als requeriments nutricionals i immunològics del nen a mesura que aquest creix i es desenvolupa (7, 8). A més és un aliment segur: està a la temperatura adequada, no necessita preparació i està disponible fins i tot en entorns amb un sanejament deficient i amb aigua potable insegura (5).

Tant en països rics com en països pobres, els llargs períodes de lactància estan associats a resultats d'intel·ligència més elevats, i hi ha evidències que això es tradueix en un millor rendiment acadèmic i en un augment dels ingressos a llarg termini. Hi ha proves creixents que la lactància materna també pot reduir la incidència de sobrepès, obesitat i malalties cròniques com la diabetis. Les mares criadores també tenen un menor risc de desenvolupar càncers de mama i
ovàric. La millora de les pràctiques de lactància mèdica podria prevenir cada any 20.000 defuncions maternes per càncer de mama. (5)

Tot i així, la situació mundial reflexa que, encara que l'inici de la LM sigui majoritari en tots els països, es produeix un descens progressiu al llarg dels primeres mesos de vida. Els factors responsables són molts i diversos, com es posa de manifest en un estudi epidemiològic recent realitzat a Espanya. Les dades publicades al 2016 per UNICEF, indiquen que, globalment, només un 43% (2 de cada 5) dels nens continuen rebent lactància materna exclusiva (LME) als 6 mesos de vida. Les majors taxes les presenten els països del Sud d'Àsia amb un percentatge de LME del 60%, seguits per l'èst i sud d'Àfrica amb un 57%. (9)

Segons un informe d'UNICEF (10), l'anàlisi de dades de 123 països mostra que en el món, la majoria de nadons són alletats en algun moment de la seva vida, però molts d'ells deixen de ser alletats per algun motiu.

Pel que fa a la Targeta de Puntuació Mundial per a la Lactància Materna, la qual recopila dades de països de tot el món sobre l'estat de les set prioritats establertes pel Collectiu Mundial per a la Lactància Materna per augmentar la taxa de LM, va avaluar les pràctiques de LM en 194 nacions, i va trobar que només el 40% dels nens menors de sis mesos reben lactància materna exclusiva i només 23 països registren índexs exclusius de LM per sobre del 60% (Bolívia, Burundi, Cabo Verde, Cambodja, Eritrea, Estats Federats de Micronèsia, Illes Salomón, Kenya, Kiribati, Lesotho, Malawi, Nauru, Nepal, Perú, Rwanda, Sào Tomé i Príncipe, Sri Lanka, Swazilàndia, Timor-Leste, Uganda, Vanuatu i Zàmbia) (11).

Tanmateix, aquesta taxa varia àmpliament entre els països de renda baixa i mitjana i els de renda alta. Als països de renda baixa i mitjana, només el 4%, o un de cada 25 nadons, mai no alleton. Als països de renda alta, el 21 per cent dels nadons, o més d’1 de cada 5, mai no reben la llet materna (10). En alguns països, com Oman, Suècia i Uruguai, gairebé tots els nadons estan alletats, però en altres, les taxes són molt més baixes: als EUA, el 74% dels nadons no reben mai la llet materna; a Irlanda, només el 55% són alletats.

Mentre que la proporció de nadons que reben almenys una mica de llet materna és alta a tots els països de renda baixa i mitjana, la durada del temps en què la mare continua alletant al seu fill varia substancialment per la riquesa de la llar. Entre les famílies més pobres, gairebé dos terços
(el 64%) dels nadons segueixen alletats als 2 anys, segons recomamen UNICEF i l'OMS, enfront del 41% de les famílies més riques.

En el cas de Catalunya, al Juliol de 2017, es va mirar quants nadons atesos a l'ICS mantenien la LM com a mínim tres mesos, i es va obtenir que el 73,3% dels nadons atesos a l'ICS mantenien la LM durant aquest període de temps. També es comenta que aquesta xifra ha anat en augment en els darrers anys, ja que al 2014 es va registrar que 68% mantenien la LM, al 2015 el mantenien el 72% i al 2016 el 73%. (12)

Pel que fa a Espanya en general, segons l'Encuesta Nacional de Salud 2017 la Lactància natural era l'alimentació més utilitzada en els nadons durant les primeres 6 setmanes (73,9%), i es reduïa a un 63,9% fins els 3 mesos. Als 6 mesos, un 41,6% dels nadons eren alimentats mitjançant lactància artificial, deixant en segon pla la Lactància natural (39%). La classe social basada en la ocupació, segons els nivells socioeconòmics de la Sociedad Española de Epidemiología, no afectava massa al tipus de lactància escollida. (13)

Al juliol de 2018, el diari ABC va publicar una notícia on es deia que la LM guanyava terreny a l'estat espanyol, on el 71% de les mare donaven el pit durant els primers 6 mesos de vida dels seus fills. Aquestes dades van ser obtingudes per l’Encuesta Nacional de Salud, on també es va dir que aquest percentatge del 71% es reduïa al 66% quan el nadó tenia tres mesos, i al 47% quan ja en tenia 6 (14).

A nivell mundial, tot i que l'inici de la LM és majoritàri en tots els països, es produeix un descens progressiu al llarg dels primers mesos de vida. Els factors responsables són molts i diversos, tal i com s'indica en un estudi de Marta Díaz Gómez (15). En aquest estudi, Díaz Gómez va dur a terme un estudi observacional transversal amb 569 mares residents a Espanya a l'any 2013. Aquestes, tenien fills menors de 2 anys, i se'ls va passar un qüestionari, amb el qual es va obtenir que el 88% de les mares donaven LM o ho havien fet. L'edat mitjana del deslletament va ser 6,4 mesos. El principal motiu per suspendre l'alletament va ser la sensació de baixa producció de llet (29%) seguit de la incorporació a la feina (18%). El 67% de les mares van indicar que la decisió de donar el pit l'havien pres elles mateixes. La dificultat per combinar la LM amb l'activitat laboral (43%), donar el pit en llocs públics (39%), els despertars nocturns (62%), i l'augment de pes del lactant (29%) van ser els inconvenients més referits. La incorporació laboral va ser el principal motiu per escollir la lactància artificial (34%) i per iniciar la lactància parcial (39%).
Pel que fa a països com Austràlia, segons l'Enquesta nacional australiana sobre alimentació infantil de 2010, la majoria dels nadons (96%) van ser allettats inicialment, però només el 39% va ser alletat exclusivament fins els 4 mesos, i el 15% fins els 6 mesos (16).

A Estats Units, segons la Breastfeeding Report Card (17), el percentatge de lactants nord-americans que comencen a alletar era d'un 77%. Tot i que hi havia preocupació sobre que els lactants no estiguessin alletats durant el temps recomanat, les dades de l'enquesta nacional sobre l'immunització mostraven que s'havia realitzat progressos en els darrers deu anys. Dels nadons nascuts al 2010, el 49% van prendre LM durant els primers 6 mesos. La taxa de lactància als 12 mesos va passar del 16% al 27% durant aquest mateix període.

Pel que fa als nadons nascuts al 2015 als Estats Units, 4 de cada 5 (el 83,2%) van començar a alletar, més de la meitat (el 57,6%) estaven alletant als 6 mesos i més d'una tercera part (el 35,9%) alletaven als 12 mesos. En comparació amb les taxes de lactància nascuda el 2014, les taxes de lactància nascuda el 2015 van augmentar per a la lactància materna als 6 i 12 mesos. (18)

Les taxes elevades d'inici de la lactància materna mostren que la majoria de mares dels EEUU volen alletar i comencen a fer-ho. Tanmateix, malgrat la recomanació de l'alletament exclusiu durant els 6 primers mesos, menys del 50% dels lactants van prendre LM durant els 3 primers mesos i aproximadament el 25% van prendre LM durant els 6 mesos. Aquestes taxes suggereixen que les mares no reben el suport que necessiten dels proveïdors de salut, dels membres de la família i dels empresaris per complir els seus objectius de lactància. (18)

Així doncs, davant de totes aquestes dades, ens hem de plantejar què podem fer per poder mantenir i augmentar el nombre de dones que donen el pit als seus fills, i una manera és fer-ho a través de l'educació maternal (EM).

L'educació maternal (EM) es realitza amb sessions en les quals es tracten temes sobre l'embaràs, part, postpart, cures al nadó, lactància materna, etc.. Aquestes sessions les imparteixen professionals experts en la temàtica com pot ser un Llevador/a, Infermer/a, un Pediatre/a o un Ginecóleg/Ginecòloga amb la finalitat de que les persones que hi acudeixen puguin aprendre i resoldre dubtes. L'EM és una activitat important de promoció de la salut. Hi ha estudis que demostren que l'EM en grups d'embarassades és eficaç per millorar els coneixements i hàbits saludables. És el cas d'un estudi (19) dut a terme al Centro de Salud Molino de la Vega (Huelva) amb 222 embarassades, on s'avaluava si les dones milloraven els coneixements previs a l'EM rebuda en les sessions, si arrel d'aquestes sessions canviaven els
seus hàbits higiènico-dietètics, l'actitud envers el part, i si estaven satisfetes amb les sessions a les quals havien participat.

L'EM sobre Lactància Materna és però un factor protector en l'inici i manteniment d'aquesta, i ha d'incloure els beneficis que comporta i resoldre dubtes que puguin sorgir al llarg de les sessions.

Nombrosos estudis reflecteixen que les intervencions dels professionals sanitaris són un factor positiu per a l'èxit de la LM.

Juan Miguel Martínez Galiano (20), va fer un estudi el qual es va dur a terme en quatre hospitals d'Andalusia per determinar la influència de l'EM sobre l'inici precoç de la lactància materna i el seu manteniment fins els dos mesos de vida. Les dades es van recollir a través d'una entrevista i de la història clínica dels membres que van participar en l'estudi. En el post-part es va recollir informació sobre dades sociodemogràfiques tals com l'edat, el sexe, l'estat civil, la nacionalitat, etc., variables per descriure la presència de patologia durant l'embaràs, embaràs buscat, inici precoç de la LM, manteniment de la LM als dos mesos de vida del nadó i motiu pel qual la mare ha abandonat la LM. Als dos mesos d'haver parit, es va fer una trucada telefònica a les participants per saber el tipus d'alimentació que feia en aquell moment el nadó, i si s'havia abandonat la LM, es demanava el motiu. A l'analitzar les dades obtingudes, es va observar que la prevalència de LM als dos mesos de vida del nounat estava per damunt d'altres investigacions, i aquest fet el van associar a l'elevat percentatge de dones que realitzaven EM que van participar en l'estudi, ja que la LM va tenir un factor influenciable en l'EM. Martínez Galiano conclou que l'EM és un instrument útil i eficaç per a l'inici i el manteniment de la LM.

Un altre estudi que es va dur a terme en cinc consultoris del Policlinic Universitari Est del Municipi de Camagüey, de març a desembre de 2007, en 51 gestants, va concloure que la intervenció educativa vers la LM va ser satisfactoria ja que es va aconseguir que un tant per cent elevat de mares lactessin als seus fills fins el sisè mes i es va elevar el nivell de coneixements sobre LM. (21) La font d'obtenció de les dades va ser a partir de les històries clíniques de salut individual i familiar, i també es van fer dues enquestes per identificar necessitats d'aprenentatge i una altra per conèixer l'edat, escolaritat, ocupació, i temps que van mantenir al fill anterior i l'actual amb LM fins al sisè mes. A partir d'aquestes enquestes es van programar sessions amb continguts on les dones tenien més desconeixença.
Hostalot et. al (22) també va concloure en el seu estudi dut a terme amb 200 famílies que la informació sobre LM que han de rebre les gestant ha de basar-se en criteris unificats, i que la creació de grups d'ajuda a la lactància facilita a les mares la decisió i el manteniment d'aquesta. El mètode d'obtenció d'informació sobre els 200 famílies va ser una enquesta. A les famílies que feien LM se'ls va fer un seguiment mitjançant enquesta telefònica als 15, 30, 90 i 180 dies. Segons el que comentaven, el grau d'informació rebuda per part dels metges era baixa. Així doncs, Hostalot et. al. també donen importància a l'educació sobre LM que rebin les dones.

García Casanova (23) va dur a terme un estudi amb 135 dones en les quals va valorar la informació rebuda, el tipus d'informació i la motivació de la mare per donar LM. En el seu estudi conclou que la prevalença de la LM augmenta en les dones que van rebre educació sanitària i recolzament per part del personal sanitari. Ell va dur a terme un estudi amb 135 dones en les quals va valorar la informació rebuda, el tipus d'informació i la motivació de la mare per donar LM.

Quan les dones s'informen, es capaciten i donen suport a la lactància materna, els beneficis s'aproven als seus fills, a ells mateixos i a la societat en general. I és que la informació és poder.

El fet que les taxes de lactància continuïn sent baixos en molts contextos, suggereix que els països no proporcionen a les dones informació i suport suficients. Aquesta és una àrea que requereix una atenció urgent.

Al mes de desembre de 2018 vaig ser mare d'un nen. Durant l'embaràs em vaig endinsar en el món de la Lactància Materna, el qual em va fascinar i em va ben enamorar.

Durant el meu embaràs vaig assistir a les classes prepart impartides des del CAP del meu poble, i després de parir, vaig assistir a les classes postpart que també s'impartien en el CAP. Aquestes sessions pre i postpart duraven tant sols 8 sessions, i en aquestes 8 sessions de 2 hores cadascuna, s'havien de tocar molts temes relacionats amb l'embaràs, el part, el postpart, la lactància i la cura del nadó. Aquesta limitació de les sessions donava temps tant sols per tractar informació bàsica però sense aprofundir en els temes. Això a vegades podia ser un problema, ja que potser molts dubtes ens quedaven sense resoldre o simplement, informació rellevant no s'arribava a explicar o no s'indagava a fons.

Just després de néixer el meu fill, me'l vaig posar al pit, i com si ho hagués fet tota la vida, es va enganxar i va estar mamant una bona estona. Els professionals de l'hospital, tant llevadores, infermeres com auxiliars d'infermeria, t'ensenyaven “com” donar el pit al teu fill, i al llarg de
l'estada hospitalària, t'assessoraven en els dubtes que en aquells moments et podien sorgir.
Però l'estada a l'hospital és molt breu (24h si tot ha anat bé), i quan arribes a casa, estàs tu sola
(encara que tens la parella i família al voltant) per alimentar i cuidar aquella petita persona la qual
depèn exclusivament de tu. I és llavors quan et sorgeixen els dubtes importants sobre la
lactància materna i et comences a fer preguntes com: ho estaré fent bé? realment es queda
satisfet amb el que xuma? és normal aquest dolor que sento quan succiona? les petites clivelles
que m'han sortit en aquestes 24h post-part són normals perquè encara no sap mamar
correctament? quanta estona ha de tardar a mamar? és normal que em passi 2 hores amb el
nen al pit?

Preguntes que en aquell moment ningú em podia respondre perquè em trobava sola, jo amb el
meu fill. Fins que dies més tard, comences a assistir a les classes postpart. Les classes postpart
no estaven estructurades, és a dir, les sessions eren sessions lliures, no es tractava un tema
determinat a la setmana. Aquestes sessions més que res em servien per esbargir-me, sortir de
casa, i veure les companyes que havia conegut durant les classes prepart, i si, alguns dubtes els
solucionàvem al llarg d'aquestes sessions, però on veritablement em vaig acabar formant sobre
la lactància materna va ser durant el meu embaràs i després de parir. Mentre estava
embarassada vaig llegir molt. Durant aquest temps que em vaig estar documentant, vaig
aprendre moltes coses relacionades amb la Lactància Materna, moltes de les quals mai ningú
me n'havia parlat i em va fer reflexionar sobre la mancança d'informació que hi ha sobre aquest
tema.

A partir doncs de la meva pròpia experiència, vaig decidir que volia fer el treball de final de
màster (TFM) sobre la Lactància materna, i vaig decidir realitzar un programa d'educació
nutricional centrat únicament en la Lactància Materna, nutrició del lactant i nutrició de la mare,
per tal de donar-li a la pràctica de la LM una protecció, un recolzament i una promoció òptima
perquè cada dona que la volgués dur a terme amb el seu fill, se sentís segura, amb confiança i
amb prou informació, i a la vegada, pogués resoldre dubtes i exposar la seva pròpia vivència
amb altres persones que participessin també en les sessions.
2. Objectius

L’objectiu general del present disseny d'intervenció va ser desenvolupar un programa educatiu dirigit a dones embarassades, dones que planifiquen quedar embarassades, puèrperes, mares lactants i familiars directes per promoure i millorar els coneixements envers la Lactància materna i l'alimentació de la mare lactant.

Per tal d'assolir-lo, es van establir els següents objectius específics:

- Avaluar els coneixements previs de la població diana en quant a Lactància Materna

- Fomentar la Lactància materna i una alimentació sana, equilibrada i suficient en dones embarassades en el segon i tercer trimestre de gestació, dones que planifiquen quedar embarassades, puèrperes, mares lactants i familiars directes a través de les sessions i material divulgatiu

- Proporcionar a les dones i familiars directes un espai de reflexió on puguin expressar els seus dubtes, pors i compartir vivències

A partir d'aquests objectius, ens vam plantejar unes preguntes investigables, és a dir, unes preguntes que poguéssim respondre amb la recollida i anàlisis de dades de la població diana a la qual dirigiríem el programa. Aquestes preguntes eren:

- Pot la lactància materna tenir uns beneficis tant pel nadó com per la mare, i en cas afirmatiu, com podem augmentar la pràctica entre les dones que vulguin quedar embarassades, dones embarassades, puèrperes i dones lactants?

- Les mares lactants, reben suficient informació referent a com extreure la llet i conservar-la, així com els diferents mètodes de suplementació que existeixen (xeringa, got, cullera, biberó...) per poder administrar-la en cas que elles no puguin donar el pit per la raó que sigui?

- En les mares lactants, una dieta sana i equilibrada té, enfront uns mals hàbits alimentaris i abús de substàncies que poden perjudicar la LM, efectes positius tant per ella com pel nadó al qual estant amamantant?
3. Metodologia

En les classes prepart que es fan al CAP es parla de la LM però en fan una breu pinzellada.

La present proposta d’intervenció es va desenvolupar amb la finalitat de promocionar la LM entre les dones que volien quedar embarassades, dones embarassades, puèrperes, mares lactants i/o familiars directes, així com resoldre possibles dubtes que poguessin anar sorgint al llarg de les sessions. Aquesta intervenció era molt més extensa i complerta que les sessions de LM que s’impartien a les classes de pre-part, amb la qual cosa, la persona que hi participava, sortia amb molta més informació i disposava d’un grup de suport per a la seva lactància.

El programa tenia una durada de 8 sessions (una sessió per setmana) de 90 minuts cadascuna, menys un taller que s’impartia en 120 minuts.

Per poder captar la població diana es va utilitzar un *flyer* (Annex 1) informatiu que entregava el Llevador/a o Pediatre/a als pacients que anaven a la seva consulta, i el personal que ho volia, es va poder inscriure gratuïtament a les sessions trucant o enviant un missatge al telèfon que apareixia en el *flyer*. L’assistència era totalment voluntària.

Aquesta intervenció educativa la podia impartir el propi Llevador/a en el Centre d’Atenció Primària (CAP), un/a Infermer/a o un/a Nutricionista. En aquest cas, la intervenció la vaig portar a terme jo com a Infermera i Mare.

3.1. Disseny de la intervenció

Aquest projecte es basa en el *model PRECEDE* donat que es planteja unaacció educativa sobre un tema determinat. (25)

Abans d’iniciar les sessions, es va obrir un període d’inscripcions per tal que les persones interessades es poguessin inscriure’s. D’aquesta manera podíem determinar el nombre de participants. Es recordava en tot moment que la inscripció era voluntària. La persona que ho volia s’inscriria trucant o enviant un missatge al telèfon de contacte que apareixia en el *flyer* que se'ls havia entregat a la consulta del Llevador/a o Pediatre/a.

Un cop passat el període d’inscripció, ja teníem el grup format. Es va formar un grup de 6 persones. Les sessions que es van impartir eren sessions dinàmiques, on la participació activa de les persones que acudien era molt important, ja que a vegades, el problema o el dubte d’un/a,
és el problema o dubte de molts/es, però a vegades no gosem expressar-lo per por, desconeixement, desconfiança o per altres motius.

3.2. Població diana

La població a la qual es dirigia aquest disseny d'intervenció eren dones embarassades que es trobaven en el seu segon o tercer trimestre de gestació, dones que planificaven quedar embarassades, puèrperes que realitzaven lactància materna, mares que realitzaven lactància materna i les seves parelles o familiars directes que estiguessin interessats en el tema.

3.2.1. Criteris d'inclusió

Els criteris d'inclusió per tal de participar en el programa eren:

- Dones embarassades en el segon o tercer trimestre, dones que planifiquessin quedar embarassades, puèrperes i mares que realitzessin lactància materna

- Parelles o familiars directes de la dona embarassada, dona que planifiqués quedar embarassada, puèrpera o mare lactant

3.2.2. Criteris d'exclusió

Els criteris d'inclusió per tal de participar en el programa eren:

- Dones embarassades en el segon o tercer trimestre, dones que planifiquessin quedar embarassades, puèrperes i mares que realitzessin lactància artificial

- Dones embarassades en el segon o tercer trimestre, dones que planifiquessin quedar embarassades, puèrperes i mares que per raons sanitàries no podien realitzar LM

3.3. Activitats que es van realitzar

Al llarg de les sessions es van desenvolupar varies activitats. A continuació es detalla com van ser les sessions i les activitats que es van dur a terme.
3.3.1. Sessió 1: Sessió inicial

3.3.1.1. Durada de la sessió

La sessió va tenir una durada màxima de 90 minuts, tenint en compte el temps orientatiu de les activitats proposades i el temps entre activitat i activitat.

3.3.1.2. Objectius de la sessió

L'objectiu al qual volíem donar resposta amb aquesta sessió era el següent:

- Avaluar els coneixements previs de la població diana en quant a Lactància Materna

3.3.1.3. Activitat 1: Presentació

**Títol:** Presentació del programa d'Intervenció Educativa sobre Lactància Materna

**Temps:** 20 minuts per a la presentació i 20 minuts per omplir la documentació.

**Descripció de l'activitat:** En aquesta activitat es va donar la benvinguda a tots els participants i em vaig presentar com a Infermera, Mare i estudiant del Màster de Nutrició i Salut de la UOC. Seguidament es va explicar la finalitat (objectiu general) del programa d'educació maternal al qual estaven assistint. Es va entregar un *flyer* (Annex 1) a les persones que no el tenien o el volien. En aquest *flyer* s'especificaven les dates i l'horari en el qual s'impartirien les sessions, així com informació sobre a qui anava dirigit el programa i els temes que es tractarien.

Es va demanar als participants que es presentessin per així "trençar el gel" entre el grup i poder posar nom a les cares que veiem. També se'ls va demanar que diguessin el motiu pel qual assistien al programa.

Un cop presentats tots, es va fer entrega i explicació del *calendari d'activitats* (Annex 2) elaborat a partir del nostre *cronograma*.

Tenint en compte les *Consideracions Ètiques*, es va fer entrega de la següent documentació, per tal que la puguessin omplir en aquell mateix moment:

- Document *Consentiment Informat* (Annex 3) (26, 27) el qual posa de manifest que la participació és totalment voluntària, que se'ls havia explicat de què anava el programa i que es mantindria la confidencialitat de les seves dades personals.
- Document *Sol·licitud Drets d'Imatge* (Annex 4) (28, 29) en el qual es demana permís per a captar, enregistrar, usar, publicar, i distribuir imatges dels participants.

Un cop omplerta tota la documentació, es va acordar que la propera setmana se'ls entregaria una còpia de la documentació que havien omplert, i es va procedir amb la següent activitat.

**Recursos Humans:** Formador, participants del programa.

**Recursos Materials:** Bolígraf, documentació a entregar (*flyers, cronograma*), documentació a omplir (*Consentiment Informat, Sol·licitud Drets d'Imatge*), cadires, taula.

### 3.3.1.4. Activitat 2: Enquesta inicial

**Títol:** Deixa que et conegui una mica!

**Temps:** 20 minuts

**Descripció de l'activitat:** es va passar una enquesta autocontestable per poder conèixer una mica més la població amb la qual treballaríem. En aquesta enquesta es demanava informació personal tipus quants fills tenien i el tipus de lactància que havien dut a terme, i també es demanaven preguntes respecte la LM, possibles dubtes, el motiu pel qual acudien al programa, etc.. (Annex 5)

**Recursos Humans:** Formador, participants del programa.

**Recursos Materials:** Bolígraf, documentació a omplir (*Enquesta inicial*), cadires, taula.

### 3.3.1.5. Tancament de la sessió

**Temps:** 5 minuts

**Descripció de l'activitat:** es va demanar als participants si tenien algun dubte sobre el programa al qual participarien. Es va fer una breu introducció a la propera sessió, explicant els temes que tractaríem. Finalment, i abans d'acabar la sessió, es va fer signar el full d'assistència.
Recursos Humans: Formador, participants del programa.

Recursos Materials: Bolígraf, full d'assistència, cadires, taula.
3.3.2. Sessió 2: Primera sessió LM

3.3.2.1. Durada de la sessió

La sessió va tenir una durada màxima de 90 minuts, tenint en compte el temps orientatiu de les activitats proposades i el temps entre activitat i activitat.

3.3.2.2. Objectius

- Fomentar la Lactància materna i una alimentació sana, equilibrada i suficient en dones embarassades en el segon i tercer trimestre de gestació, dones que planifiquen quedar embarassades, puèrperes, mares lactants i familiars directes a través de les sessions i material divulgatiu

- Proporcionar a les dones i familiars directes un espai de reflexió on puguin expressar els seus dubtes, pors i compartir vivències

3.3.2.3. Activitat 3: Primera part LM

Títol: Endinsant-nos al món de la Lactància Materna

Temps: 45 minuts

Metodologia utilitzada: Exposició a través d’una Classe Magistral.

Descripció de l’activitat: es va realitzar una classe magistral amb l’ajuda d’un Power Point (Annex 6) que es va passar a través d’un ordinador i d’un projector. Aquest power point estava format per diapositives visuals, atractives, amb informació clara i explicacions breus sobre uns temes concrets. Al principi de la presentació hi havia unes diapositives on es citaven els temes que es tractarien en aquella sessió (Definició de LM, Fisiologia de la LM, Beneficis, Contraindicacions, Falses contraindicacions, El primer contacte, Com donar el pit…) per obrir l’interès dels participants. Durant la sessió es va permetre als participants que fessin preguntes. Al final del Power Point i fent referència a l’últim tema que s’havia tractat (postures), es van passar fotografies i un vídeo.

Recursos Humans: Formador, participants del programa.
Recursos Materials: Ordinador, projector, cadires, taula.

3.3.2.4. Activitat 4: Buzz Session

Títol: Com donar de mamar en determinades circumstàncies?

Temps: 30 minuts

Metodologia utilitzada: Discussió a través de Buzz Session

Descripció de l'activitat: es van fer dos grups amb els participants que hi havia en la sessió d'aquell dia, i es va plantejar un cas clínic (Annex 7) sobre el qual haurien de discutir entre el grup. Es van donar 15 minuts perquè discutissin el tema, i un cop finalitzat aquest temps, cada grup va exposar les conclusions a les que havien arribat. La persona que exposava els resultats havia estat designada pel propi grup.

Recursos Humans: Formador, participants del programa.

Recursos Materials: Full Cas Clínic, cadires.

3.3.2.5. Tancament de la sessió

Temps: 15 minuts

Descripció de l'activitat: es va demanar als participants si tenien algun dubte sobre el que s'havia parlat durant la sessió.

Es va entregar un qüestionari de satisfacció (Annex 8) per tal que avaluessin les activitats que s'havien dut a terme en aquella sessió.

Un cop omplerts els qüestionaris, es van recollir i es va fer una breu introducció a la propera sessió, explicant els temes que tractaríem.

Abans d'acabar la sessió, es va fer signar el full d'assistència.
**Recursos Humans:** Formador, participants del programa.

**Recursos Materials:** Bolígraf, qüestionaris de satisfacció per avaluar les activitats, full d'assistència, cadires, taula.
3.3.3. Sessió 3: Segona sessió LM

3.3.3.1. Durada de la sessió

La sessió va tenir una durada màxima de 90 minuts, tenint en compte el temps orientatiu de les activitats proposades i el temps entre activitat i activitat.

3.3.3.2. Objectius:

- Fomentar la Lactància materna i una alimentació sana, equilibrada i suficient en dones embarassades en el segon i tercer trimestre de gestació, dones que planifiquen quedar embarassades, puèrperes, mares lactants i familiars directes a través de les sessions i material divulgatiu

- Proporcionar a les dones i familiars directes un espai de reflexió on puguin expressar els seus dubtes, pors i compartir vivències

3.3.3.3. Activitat 5: Segona part LM

Títol: El meu nadó

Temps: 30 minuts

Metodologia utilitzada: Exposició a través d'una Classe Magistral.

Descripció de l'activitat: es va realitzar una classe magistral amb l’ajuda d’un Power Point (Annex 9) que es va passar a través d'un ordinador i d'un projector. Aquest power point estava format per diapositives visuals, atractives, amb informació clara i explicacions breus sobre uns temes concrets. Al principi de la presentació hi havia unes diapositives on es citaven els temes que es tractarien en aquella sessió (Estats del nadó, Crisis de creixement, Senyals d'alerta, Curiositats dels nadons de pit, Problemes al donar el pit, Mites de la lactància) per obrir l'interès dels participants. Durant la sessió es va permetre als participants que fessin preguntes.

Recursos Humans: Formador, participants del programa.

Recursos Materials: Ordinador, projector, cadires, taula.
3.3.3.4. Activitat 6: Joc de Rol

Títol: Què li passa al meu fill?

Temps: 45 minuts

Metodologia utilitzada: Discussió a través del Joc de Rol.

Descripció de l'activitat: es va començar explicant que l'activitat de Joc de Rol (Annex 10) consistia en plantejar a el grup una situació concreta, i que els personatges d'aquesta situació serien representats per voluntaris del grup. Es va explicar que la finalitat d'aquesta activitat era reflexionar sobre un problema, però a la vegada sobre el nivell de confiança en un mateix a l'hora de prendre decisions sobre qüestions relacionades amb l'alimentament.

A partir d'aquesta representació, es va discutir i debatre sobre diferents qüestions plantejades.

Recursos Humans: Formador, participants del programa.


3.3.3.5. Tancament de la sessió

Temps: 15 minuts

Descripció de l'activitat: es va demanar als participants si tenien algun dubte sobre el que s'havia parlat durant la sessió.

Es va entregar un qüestionari de satisfacció per tal que avaluessin les activitats que s'havien dut a terme en aquella sessió.

Un cop omplerts els qüestionaris, es van recollir i es va fer una breu introducció a la propera sessió, explicant els temes que tractaríem.

Abans d'acabar la sessió, es va fer signar el full d'assistència.

Recursos Humans: Formador, participants del programa.
**Recursos Materials:** Bolígraf, qüestionaris de satisfacció per avaluar les activitats, full d'assistència, cadires, taula.
3.3.4. Sessió 4: Tercera sessió LM

3.3.4.1. Durada de la sessió

La sessió va tenir una durada màxima de 90 minuts, tenint en compte el temps orientatiu de les activitats proposades i el temps entre activitat i activitat.

3.3.4.2. Objectius

- Fomentar la Lactància materna i una alimentació sana, equilibrada i suficient en dones embarassades en el segon i tercer trimestre de gestació, dones que planifiquen quedar embarassades, puèrperes, mares lactants i familiars directes a través de les sessions i material divulgatiu

- Proporcionar a les dones i familiars directes un espai de reflexió on puguin expressar els seus dubtes, pors i compartir vivències

3.3.4.3. Activitat 7: Tercera part LM

Títol: He de tornar a la feina. I ara què?

Temps: 60 minuts

Metodologia utilitzada: Exposició a través d'una Classe Magistral.

Descripció de l'activitat: es va realitzar una classe magistral amb l'ajuda d'un Power Point (Annex 11) que es va passar a través d'un ordinador i d'un projector. Aquest power point estava format per diapositives visuals, atractives, amb informació clara i explicacions breus sobre uns temes concrets. Al principi de la presentació hi havia unes diapositives on es citaven els temes que es tractarien en aquella sessió (Tornada a la feina, Mètode d'extracció de la llet, Conservació de la llet, Tipus de suplementació, Deslletament) per obrir l'interès dels participants. Durant la sessió es va permetre als participants que fessin preguntes. Es van entregar fitxes sobre Conservació de la llet (Annex 12) i es van passar vídeos sobre diferents mètodes de suplementació.

Reursos Humans: Formador, participants del programa.
**Recursos Materials:** Ordinador, projector, fitxa conservació de la llet, cadires, taula.

### 3.3.4.4. Tancament de la sessió

**Temps:** 15 minuts

**Descripció de l'activitat:** es va demanar als participants si tenien algun dubte sobre el que s'havia parlat durant la sessió.

Es va entregar un qüestionari de satisfacció per tal que avaluessin les activitats que s'havien dut a terme en aquella sessió.

Un cop omplerts el qüestionari, es va recollir i es va fer una breu introducció a la propera sessió, explicant els temes que tractariem.

Abans d'acabar la sessió, es va fer signar el full d'assistència.

**Recursos Humans:** Formador, participants del programa.

**Recursos Materials:** Bolígraf, qüestionari satisfacció per avaluar l'activitat, full d'assistència, cadires, taula.
3.3.5. Sessió dia 5: Activitat de discussió

3.3.5.1. Durada de la sessió

La sessió va tenir una durada màxima de 90 minuts, tenint en compte el temps orientatiu de les activitats proposades i el temps entre activitat i activitat.

3.3.5.2. Objectius

- Proporcionar a les dones i familiars directes un espai de reflexió on puguin expressar els seus dubtes, pors i compartir vivències

3.3.5.3. Activitat 8: Debat: Donar el pit

Títol: On donar el pit?

Temps: 30 minuts

Metodologia utilitzada: Discussió a través d'un Debat.

Descripció de l'activitat: es va plantejar l'activitat tot explicant que per dur a terme un debat, primerament havien d'entendre el tema que es tractaria i conèixer la petita normativa a complir en els debats: demanar el torn de paraula aixecant la mà, no excedir-se del temps que el formador marqui per parlar, i no discutir-se. Es va entregar una còpia (Annex 13) d'una notícia extreta d'Internet. La notícia deia que a una dona se li havia cridat l'atenció en una botiga perquè li donava el pit al seu fill. El grup sencer, després de llegir la notícia amb atenció, havia de discutir sobre el tema. El moderador era el formador, el qual dirigia el debat, donava el torn de paraula a qui el demanés aixecant la mà i controlava el temps que cadascú utilitzava per expressar la seva opinió sobre el tema i la notícia.

Recursos Humans: Formador, participants del programa.

Recursos Materials: Full de la notícia a debatre, cadires.
3.3.5.4. Activitat 9: Debat: vivència postpart

Títol: Apoderem les dones durant el postpart

Temps: 30 minuts

Metodologia utilitzada: Discussió a través d'un Debat.

Descripció de l'activitat: es va plantejar l'activitat tot explicant que per dur a terme un debat, primerament havien d'entendre el tema que es tractaria i conèixer la petita normativa a complir en els debats: demanar el torn de paraula aixecant la mà, no excedir-se del temps que el formador marqui per parlar, i no discutir-se. Es va entregar una còpia (Annex 14) d'un escrit sobre una vivència personal del post-part. El grup sencer, després de llegir la notícia amb atenció, havia de discutir sobre el tema. El moderador era el formador, el qual dirigia el debat, donava el torn de paraula a qui el demanés aixecant la mà i controlava el temps que cadascú utilitzava per expressar la seva opinió sobre el tema i la notícia.

Recursos Humans: Formador, participants del programa.

Recursos Materials: Full de l'escrit sobre el qual debatre, cadires.

3.3.5.4. Activitat 10: Guia Lactància

Títol: Guia pràctica sobre Lactància Materna

Temps: 15 minuts

Metodologia utilitzada: Material d'educació nutricional. Mètode indirecte.

Descripció de l'activitat: es va fer entrega d'una guia d'educació nutricional sobre els temes que s'havien tractat al llarg de les sessions sobre Lactància Materna (Annex 15).

Recursos Humans: Formador, participants del programa.

Recursos Materials: Guia d'educació nutricional, cadires.
3.3.5.5. Tancament de la sessió

**Temps:** 15 minuts

**Descripció de l'activitat:** es va demanar als participants si tenien algun dubte sobre el que s'havia parlat durant la sessió. També es va demanar si tenien algun dubte sobre les sessions anteriors, donat que a partir de la propera sessió ja no es parlaria de l'alimentació del nen lactant, sinó que es parlaria sobre l'alimentació de la mare lactant.

Es va entregar un qüestionari de satisfacció per tal que avaluessin les activitats que s'havien dut a terme en aquella sessió.

Un cop omplerts els qüestionaris, es van recollir i es va fer una breu introducció a la propera sessió, explicant els temes que tractariem.

Abans d'acabar la sessió, es va fer signar el full d'assistència.

**Recursos Humans:** Formador, participants del programa.

**Recursos Materials:** Bolígraf, qüestionaris de satisfacció per avaluat les activitats, full d'assistència, cadires, taula.
3.3.6. Sessió 6: Alimentació de la mare lactant

3.3.6.1. Durada de la sessió

La sessió va tenir una durada màxima de 90 minuts, tenint en compte el temps orientatiu de l'activitat proposada.

3.3.6.2. Objectius

- Fomentar la Lactància materna i una alimentació sana, equilibrada i suficient en dones embarassades en el segon i tercer trimestre de gestació, dones que planifiquen quedar embarassades, puèrperes, mares lactants i familiars directes a través de les sessions i material divulgatiu

3.3.6.3. Activitat 11: Alimentació de la mare lactant

Títol: I jo també he de cuidar la meva alimentació mentre dono el pit?

Temps: 60 minuts

Metodologia utilitzada: Exposició a través d'una Classe Magistral.

Descripció de l'activitat: es va realitzar una classe magistral amb l'ajuda d'un Power Point (Annex 16) que es va passar a través d'un ordinador i d'un projector. Al principi de la presentació es van introduir els temes que es tractarien en aquella sessió (Què hem de menjar?, Què hem de beure? Fàrmacs i Fitoteràpia, Vitamines i Minerals, Prevenció d'al·lèrgies alimentàries, Recuperar el pes després de parir, Model de dieta) per obrir l'interès dels participants. Durant la sessió es va permetre als participants que fessin preguntes. També es va entregar una fitxa amb un exemple de menú saludable per a dones lactants (Annex 17).

Recursos Humans: Formador, participants del programa.

Recursos Materials: Ordinador, projector, fitxa menú saludable, cadires, taula.
3.3.6.4. Tancament de la sessió

**Temps:** 15 minuts

**Descripció de l'activitat:** es va demanar als participants si tenien algun dubte sobre el que s'havia parlat durant la sessió.

Es va entregar un qüestionari de satisfacció per tal que avaluessin les activitats que s'havien dut a terme en aquella sessió.

Un cop omplert el qüestionari, es va recollir i es va fer una breu introducció a la propera sessió, explicant els temes que tractariem, explicant el taller que es duria a terme, i que tindria una durada de 2h.

Abans d'acabar la sessió, es va fer signar el full d'assistència.

**Recursos Humans:** Formador, participants del programa.

**Recursos Materials:** Bolígraf, qüestionari de satisfacció per avaluari l'activitat, full d'assistència, cadires, taula.
3.3.7. Sessió 7: Taller de Cuina

3.3.7.1. Durada de la sessió

La sessió estava programada per uns 120 minuts. D'aquesta manera, vam poder impartir la sessió amb més tranquil·litat, ja que era un tema quealgunes d'elles no havien sentit mai a parlar.

3.3.7.2. Objectius:

- Fomentar la Lactància materna i una alimentació sana, equilibrada i suficient en dones embarassades en el segon i tercer trimestre de gestació, dones que planifiquen quedar embarassades, puèrperes, mares lactants i familiars directes a través de les sessions i material divulgatiu

- Proporcionar a les dones i familiars directes un espai de reflexió on puguin expressar els seus dubtes, pors i compartir vivències

3.3.7.3. Activitat 12: Cuinem amb Batch Cooking

Títol: Batch Cooking: les claus per cuinar 2h i menjar tota la setmana

Temps: 120 minuts

Metodologia utilitzada: Psicoeducació amb autoreforçament positiu.

Descripció de l'activitat: Abans d'iniciar el taller, es va passar un Power Point (Annex 18). En aquest power point s'explicava en què consistia el Batch Cooking, el material necessari i essencial per poder-lo dur a terme i també s'explicava un menú exemple, compost per plats molt fàcils i ràpids d'elaborar, però a la vegada saludables i equilibrats. Un cop finalitzada la presentació power point es va entregar un dossier (Annex 19) a cadascuna de les participants on es recopilava tota la informació que s'havia exposat en el power point.

Per acabar el taller, es van cuinar dues receptes del menú exemple: el Cuscús amb pollastre i el Wok de gambes, verdures brasejades i blat sarraï.

Per poder elaborar aquestes dues receptes, es van portar alguns dels ingredients ja cuinats. Per exemple, en el cas del Cuscús amb pollastre, es va portar el bròquil i la pastanaga bullida, la
ceba sofregida, i el pollastre trossejat i saltejat a la paella amb un raig d'oli d'oliva. El cuscús es va bullir durant l'explicació de la recepta, mentre se li afegia el curry en pols (espècie). Un cop vam tenir fet el cuscús, vam barrejar tots els ingredients, afegint sal iodada al gust.

Pel que fa a la recepta de Wok amb gambes, verdures brasejades i blat sarraí, es van portar ja cuinades les verdures brasejades (carbassó, pebrot vermell i albergínia). També es va explicar que hi ha una marca comercial que ven les verdures congelades i que tant sols s'han d'esclafar al microones l'estona indicada, d'aquesta manera també es simplifica molt més el Batch Cooking d'aquella setmana. El blat sarraí es va bullir durant la sessió i es va explicar com s'havia de cuinar (1 tassa de blat sarraí per dues tasses d'aigua durant 20 minuts). Un cop teníem el blat sarraí, vam saltejar les gambes pelades en una paella amb un raig d'oli d'oliva, es van afegir les verdures saltejades i el blat sarraí. Per últim, es va afegir sal iodada al gust.

Un cop cuinades aquestes dues receptes, les participants van poder degustar-les.

**Recursos Humans:** Formador, participants del programa.

**Recursos Materials:** Ordinador, projector, taula, cadires, estris i envases, aliments per cuinar les receptes proposades.

3.3.7.3. Tancament de la sessió

**Temps:** 5 minuts

**Descripció de l'activitat:** es demanarà als participants si tenen algun dubte sobre el que s'haurà parlat durant la sessió.

S'entregarà un qüestionari de satisfacció per tal que avaluïn les activitats que s'hauran dut a terme en aquella sessió.

Un cop omplert el qüestionari, es recollirà i es farà una breu introducció a la propera sessió, explicant els temes que tractariem.

Abans d'acabar la sessió, es va farà signar el full d'assistència.
**Recursos Humans:** Formador, participants del programa.

**Recursos Materials:** Bolígraf, qüestionari de satisfacció per avaluat les activitats, full d'assistència, cadires, taula.
3.3.8. Sessió 8: Tancament del programa

3.3.8.1. Durada de la sessió

La sessió va tenir una durada màxima de 90 minuts.

3.3.8.2. Objectius:

Amb aquesta sessió es pretenia avaluar els coneixements adquirits després de les sessions a les quals la població diana havia assistit, així com també la opinió general de la intervenció educativa.

3.3.8.3. Activitat 13: Avaluació de coneixements

Títol: Què hem après?

Temps: 20 minuts

Descripció de l'activitat: es va passar una enquesta de veritat / fals (Annex 20) per poder avaluar si les participants havien après o no de les sessions a les quals havien assistit. Se'ls va recalcari des del principi que no es tractava d'un examen, sinó que únicament era per conèixer si les activitats i sessions impartides havien

Recursos Humans: Formador, participants del programa.

Recursos Materials: Bolígraf, documentació a omplir (Qüestionari avaluació de coneixements), cadires, taula.
3.3.8.4. Activitat 14: Avaluació canvis

Títol: Ens ha canvia el curs?

Temps: 20 minuts

Descripció de l'activitat: es va passar una enquesta per conèixer els canvis que havien experimentat les participants després d'haver assistit al curs (Annex 21). Algunes d'aquestes preguntes tenien espai per poder respondre obertament, i al final de l'enquesta hi havia un espai on cadascuna d'elles podia anotar la seva reflexió sobre com els havia influït la intervenció educativa a la qual havien participat al llarg de les sessions.

Recursos Humans: Formador, participants del programa.

Recursos Materials: Bolígraf, documentació a omplir (enquesta avaluació de canvis), cadires, taula.

3.3.8.5. Activitat 15: Enquesta satisfacció

Títol: Valorem com ha anat el curs!

Temps: 20 minuts

Descripció de l'activitat: aquesta va ser l'última activitat que es va dur a terme. Es va passar una enquesta de satisfacció (Annex 22) per valorar la qualitat de les accions formatives a les quals havien assistit les participants.

Al final de l'enquesta, cada participant va poder afegir un suggeriment o observació sobre el curs.

Recursos Humans: Formador, participants del programa.

Recursos Materials: Bolígraf, documentació a omplir (Enquesta satisfacció), cadires, taula.
3.3.8.5. Tancament de la sessió

**Temps:** 5 minuts

**Descripció de l'activitat:** es demanarà als participants si tenen algun dubte sobre el que s'ha parlat al llarg del programa.

Abans d'acabar la sessió, es farà signar el full d'assistència.

**Recursos Humans:** Formador, participants del programa.

**Recursos Materials:** Bolígraf, full d'assistència, cadires, taula.
4.4. Cronograma

Per a una correcta planificació d’un programa d’intervenció educativa en salut, s’ha de tenir una adequada planificació de les accions incloses en el procés. Aquestes accions es representen en el cronograma. En aquest cronograma es detallaven les activitats i/o els temes a desenvolupar, la data, la durada i les persones responsables. (17)

A continuació s’indiquen les dates d’inici i finalització que teníem previstes pel programa que es proposava:

- **Inscripcions:** de l’1 al 10 d’abril de 2019, o fins a cobrir totes les places (màxim 15 persones)
- **Inici del programa:** 12 d’abril de 2019.
- **Finalització del programa:** 7 de juny de 2019.
- **Horari:**
  Les activitats estan previstes per fer-les en uns 90 minuts.

**Grup:** Tarda: de 15h a 16.30h (15 persones màxim)

Seguidament indico el cronograma que es va complir per portar a terme aquest programa educatiu. En ell s’inclouen les fases de planificació, execució i avaluació de l’acció educativa que es va portar a terme.
<table>
<thead>
<tr>
<th>ETAPA DE PLANIFICACIÓ</th>
<th>ETAPA</th>
<th>ACTIVITAT</th>
<th>FASES</th>
<th>MARÇ</th>
<th>ABRIL</th>
<th>MARÇ</th>
<th>JUNY</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Flyer informatiu</td>
<td></td>
<td>25-31</td>
<td>1-7</td>
<td>8-14</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>15-21</td>
<td>16-20</td>
<td>22-28</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>29-30</td>
<td>1-5</td>
<td>6-12</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>12-18</td>
<td>15-19</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>22-26</td>
<td>27-31</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>1-5</td>
<td>3-9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>16-18</td>
<td>17-23</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>24-30</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Període inscripcions</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Enquesta inicial</td>
<td></td>
<td>25-31</td>
<td>1-7</td>
<td>8-14</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>15-21</td>
<td>16-20</td>
<td>22-28</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>29-30</td>
<td>1-5</td>
<td>6-12</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>12-18</td>
<td>15-19</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>22-26</td>
<td>27-31</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>1-5</td>
<td>3-9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>16-18</td>
<td>17-23</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>24-30</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Calendari d'activitats</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Document consentiment informat</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Document Sol i altitut Drets d'imatge</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ETAPA</td>
<td>ACTIVITAT</td>
<td>FASES</td>
<td>ABRIL</td>
<td>MAIG</td>
<td>JUNY</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>-------</td>
<td>-----------</td>
<td>-------</td>
<td>-------</td>
<td>------</td>
<td>------</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>1-7</td>
<td>8-14</td>
<td>15-21</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>22-28</td>
<td>29-30</td>
<td>1-6</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>6-12</td>
<td>13-19</td>
<td>20-25</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>27-31</td>
<td>1-2</td>
<td>3-9</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>10-15</td>
<td>17-23</td>
<td>24-30</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Primera part LM, Classe magistral</td>
<td>Elaboració PowerPoint</td>
<td>Execució de la classe</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Discusió a través de Buzz Session</td>
<td>Elaboració del cas clínic</td>
<td>Execució de l'activitat</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Segona part LM, Classe magistral</td>
<td>Elaboració PowerPoint</td>
<td>Execució de la classe</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Discusió a través del Joc de Rol</td>
<td>Elaboració del guió dels personatges del joc</td>
<td>Execució de l'activitat</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Tercera part LM, Classe magistral</td>
<td>Elaboració PowerPoint</td>
<td>Execució de la classe</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Debat: On donar el pit?</td>
<td>Elaboració del guió del debat i punts importants a parlar amb canvis segons el fil, dinàmica i interessos dels participants</td>
<td>Execució del debat</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Debat: Apoderem a les dones durant el postpart</td>
<td>Elaboració del guió del debat i punts importants a parlar amb canvis segons el fil, dinàmica i interessos dels participants</td>
<td>Execució del debat</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Guia pràctica sobre LM</td>
<td>Elaboració de la guia sobre temes tractats en les sessions anteriors</td>
<td>Entrega de la guia</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Nutrició de la mare, Classe Magistral</td>
<td>Elaboració PowerPoint</td>
<td>Execució de la classe</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Tallers de Batch Cooking</td>
<td>Elaboració guió de la classe i power point</td>
<td>Plantejament de l'activitat al grup per la pròxima setmana</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Dossier Batch Cooking</td>
<td>Elaboració del dossier</td>
<td>Entrega del dossier</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
4.5. Recursos necessaris

Recursos materials: sala amb taules, cadires, ordinador, projector, estores, aixeta, fogons, material de cuina (olles, paelles, tisores, ganivets, culleres...), recipients per guardar menjar, pots de vidre.

Recursos humans: formador (Infermer/a, Nutricionista, Llevador/a), embarassades en el segon o tercer trimestre gestació, puèrperes, mares lactants, familiars directes.
4.6. Pressupost

Al ser una intervenció educativa que es duria als Centres d'Atenció Primària (CAP) es podria dur a terme des d'aquest mateix edifici. Es va demanar si des del CAP del poble ens podien cedir una Sala adaptada per poder impartir les sessions, però la única que tenien estava reservada per fer sessions de prepart.

Així doncs, al no poder disposar d'una sala al CAP del poble per qüestions organitzatives, es va demanar al Centre Cívic del poble si ens podien cedir un espai on poder dur a terme aquesta intervenció. La cessió d'aquesta Sala, al ser d'una entitat del poble, era gratuïta. Si haguéssim pogut impartir les sessions al CAP, la cessió de la sala també hauria set gratuïta.

Per altra banda, es va precisar capital per poder pagar el material divulgatiu que vam utilitzar per captar la població diana (flyer), i les fotocòpies dels documents que s'entregaven a les persones que participessin (guies, receptaris, fulls informatius...), etc.. També es va necessitar capital per poder comprar els aliments necessaris pel taller de Batch Cooking i material que calia per impartir el taller i no havíem pogut aconseguir per mitjans propis (cedit/prestat per algú, per exemple).  

Pel que fa al personal formador podria ser personal del mateix CAP, i per tant, el seu sou correria a compte de l'ICS.

4.7. Consideracions ètiques

Les persones que participen ho fan de forma voluntària. Prèviament se'ls entregarà un Consentiment informat (Annex 3) per tal que l'omplin amb les seves dades conforme estan disposats o no a participar en aquesta intervenció educativa. En el mateix consentiment informat se'ls indica també que seguint la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (26), es mantindrà la confidencialitat de les meves dades.

Per altra banda, se'ls entregará una Sol·licitud de drets d'imatge (Annex 4) seguint la Ley Orgánica 1/1982, de 5 de mayo, de Protección civil del Derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen (28) demanant si s'autoritza o no el dret i permís per a captar, enregistrar, usar, publicar, i distribuir imatges de les persones que participen en el programa i els fills/es d'aquests/es.
4. Pla d’avaluació de la intervenció

L’avaluació és un instrument per a estudiar, comprendre i ajudar a millorar els programes en tots els seus aspectes importants. Aquesta avaluació ha d’analitzar els passos que s’han seguit al llarg de la intervenció educativa, valorant si aquesta ha estat executada i rebuda pel grup diana tal i com s’havia planificat al principi (avaluació del procés), si hem aconseguit influir en la conducta dels participants, de tal manera que s’hagi modificat (avaluació d’impacte), i finalment, si el problema de salut és menys prevalent (avaluació dels resultats). (24)

5.1. Avaluació de procés

L’avaluació de procés permet avaluar l’adequació del programa íntegrament als objectius perseguits en el seu disseny, fent referència a la quantitat i qualitat del personal docent, continguts, metodologia emprada, temps dedicat i materials de suport utilitzats. Així doncs, quan s’avalua el procés, estem mesurant les activitats i la qualitat del programa a més de tenir en compte el receptor. (24)

Per tal d’avaluar les activitats que es duien a terme, abans d’acabar la sessió es feia omplir un qüestionari de satisfacció (Annex 8). En aquest qüestionari s’avaluava l’organització de la sessió i activitat (organització de l’activitat, condicions de l’aula, duració i horari de l’activitat i atenció als participants per part del formador durant l’activitat), l’activitat formativa (coneixements adquirits, metodologia emprada, mitjans pedagògics utilitzats i materials didàctics), l’avaluació global de l’activitat (compliment dels objectius proposats, aplicació del contingut de l’activitat a la vida diària i opinió global de l’activitat) i per últim l’avaluació del formador (coneixements de la matèria impartida, claredat de les respostes, compliment del programa...).

Per altra banda, el formador també contestava un qüestionari sobre les activitats que havia impartit (Annex 22). En aquest qüestionari el formador donava resposta a preguntes com: s’han assolit els objectius plantejats?; s’ha seguit la planificació?; quines dificultats han sorgit al llarg de l’activitat?; quins aspectes milloraria de l’activitat?; etc..

A continuació es detalla l’avaluació de les activitats impartides en aquesta intervenció educativa:
### Avaluació de les activitats impartides en el programa d'educació nutricional

#### Activitat 2

**Títol:** Enquesta inicial: Deixa que et conegui una mica!

**Avaluació del formador**

Per tal d'avaluar l'activitat impartida, el formador contestava un qüestionari. A continuació es mostren els resultats referents a l'activitat número 2:

1. S'han assolit els objectius plantejats?
   
   *Sí, donat que en l'enquesta inicial es demanava si les persones tenien coneixements previs sobre LM.*

2. S'ha seguit l'activitat tal i com estava plantejada?
   
   *Sí.*

3. Quines dificultats han sorgit al llarg de l'activitat?
   
   *Cap. A mida que la població diana anava responent a l'enquesta inicial, elles mateixes anaven comentant algunes preguntes i d'aquesta manera es va establir un diàleg que ens va ser útil per poder acabar de relaxar-nos.*

4. Què has trobat a faltar?
   
   *Tot estava bé.*

5. Quins aspectes milloraries de l'activitat?
   
   *Tot estava bé. Les preguntes plantejades ens eren útils per conèixer la població i saber si disposaven d'informació sobre LM.*

**Avaluació dels participants**

Els participants van contestar a una enquesta inicial, i es van obtenir els següents resultats:

*La població diana amb la qual vam treballar estava formada per sis mares d'entre 26 i 35 anys (dues entre 26 i 30 anys; quatre d'entre 31 i 35 anys). D'aquestes dones, tres eren casades i les altres tres estaven ajuntades amb la seva parella. Cinc d'elles només tenia un fill (recentment havien set mares) i només una en tenia dos. S'havien conegut en el grup de pre i postpart.*
De les sis participants, dues van tenir un part vaginal, mentre que les altres quatre van ser cessaries. Les del part vaginal expliquen que una d'elles va demanar l'epidural, però l'altra no va ser a temps, ja que la nena va néixer de seguida (era la segona filla). Les cessaries havien set per motius diversos (volta de cordó, no dilatació, cessaria programada per vaginisme, etc.).

Totes elles declaren que des del primer moment en què van néixer els seus fills, van iniciar LME. La dona que ja havia tingut un fill va anotar a l'enquesta inicial que amb el primer fill va mantenir la LME fins als 5 mesos, i que la va deixar perquè es va haver de reincorporar a la feina, i li era molt difícil de compaginar LM i feina.

Totes elles van anotar que havien rebut informació sobre LM, que havien anat a classes de preparació al part, que havien anat a classes de postpart i que coneixien els beneficis de la LM, així com que s'havia de donar el pit a demanda.

Referent als diferents tipus de suplementació, moltes d'elles els coneixien, però sobretot el biberó i la xeringa (alguna d'elles en les hores posteriors al part va haver de suplementar amb llet materna al seu fill i va utilitzar el mètode xeringa - dit.

Pel que fa a l'alimentació de la mare, la majoria creia conèixer el tipus d'alimentació que havien de portar, però comentaven que no li donaven tanta importància com quan estaven embarassades, i a més, ho justificaven amb la falta de temps per poder cuinar i dedicar-se a elles mateixes.

A la pregunta de si en algun moment els havia faltat informació sobre LM, totes elles van dir que si, i ho justificaven dint que en les classes de prepart a les quals havien assistit es parlava de LM però que no s'apropundia en el tema, i que per tant, tenien moltes llacunes d'informació. La majoria d'elles comentava que durant el post-part van tenir molt suport per part de la Pediatra però també de companyes i amistats que igual que elles eren mares.

Aquestes dones van contestar que assistien al programa perquè personalment els interessava i perquè volien augmentar els seus coneixements, i que esperaven poder resoldre dubtes, aprendre més sobre LM i alimentació, però sobretot buscar un lloc i un ambient on sentir-se recolzades en la seva lactància.
### Avaluació de les Activitats Impartides en el Programa d'Educació Nutricional

#### Activitat 3

<table>
<thead>
<tr>
<th>Títol</th>
<th>Primera part Lactància Materna. Endinsant-nos al món de la Lactància Materna</th>
</tr>
</thead>
</table>

#### Avaluació del formador

Per tal d’avaluar l'activitat impartida, el formador contestava un qüestionari. A continuació es mostren els resultats referents a l'activitat número 3:

1. S’han assolit els objectius plantejats?  
   *Si, donat que al llarg del power point es va donar informació sobre LM, la qual era útil per fomentar la importància d’iniciar i mantenir l’alimentació amb llet materna. Per altra banda, també es va permetre a les participants interrompre l’exposició quan elles volguessin per expressar pors, dubtes, compartir vivències, etc.*

2. S’ha seguit l'activitat tal i com estava plantejada?  
   *Si.*

3. Quines dificultats han sorgit al llarg de l’activitat?  
   *Cap. A mida que anàvem avançant amb el power point, les participants feien preguntes i el formador les responia a l’instant, intentant donar la millor resposta.*

4. Què has trobat a faltar?  
   *Possiblement disposar de més temps, ja que pel fet de permetre que les participants facin preguntes, de vegades s’allarga més l’exposició del power point preparat.*

5. Quins aspectes milloraries de l’activitat?  
   *La informació que es donava a través del power point era molt clara. El que milloraria és impartir la sessió amb més temps per no haver d'anar tant collats pel tema horari.*

#### Avaluació dels participants

Els participants van contestar un qüestionari de satisfacció (Annex 8) referent a l'activitat a la qual havien assistit. Aquest qüestionari es va elaborar seguint un model extret d’Internet del Ministerio de Industria, Energía y Turismo del Govern Espanyol.

A continuació es mostren els resultats obtinguts després de passar el
qüestionari als participants:

Organització del curs:
Les sis dones van respondre que l'organització de l'activitat, les condicions de l'aula i l'atenció als participants per part del formador eren molt bones (puntuació 4).
Pel que fa a la durada de l'activitat, totes elles van respondre amb una puntuació de 3, i ho van justificar a l'aula dient que es parlava de temes molt interessants i que si no haguessin estat tant pendents del rellotge, potser haurien sortit més preguntes i temes relacionats amb lo exposat al llarg de la sessió.
Per últim, i referent a l'horari, la majoria (5 persones) van marcar la màxima puntuació (puntuació de 4) dient que aquella hora els anava bé perquè de moment no treballaven. L'altra dona que va marcar una puntuació de 2 ho justificava perquè a les 15h havia d'anar a deixar el seu altre fill a l'escola, i sempre arribava a la sessió 15 minuts tard.

Activitat formativa:
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant així que els coneixements adquirits, la metodologia emprada i els mitjans pedagògics i didàctics utilitzats havien set els adients.

Avaluació global:
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant que el que havien aprènès era útil per aplicar-ho a la vida diària i que estaven contentes amb l'activitat a la qual havien participat.

Formador:
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant que el formador dominava la matèria impartida, que les respostes que donava a les preguntes que elles havien anat formulant al llarg de la sessió eren clares, que a més fomentava la participació del grup demanant i fent preguntes a l'aire per així generar un ambient de diàleg, i que a més despertava l'interès de
totes elles per aprendre molt més sobre LM.

Veient les respostes obtingudes amb el qüestionari, podem dir que l'activitat impartida ha estat satisfactòria.

### AVALUACIÓ DE LES ACTIVITATS IMPARTIDES EN EL PROGRAMA D’EDUCACIÓ NUTRICIONAL

<table>
<thead>
<tr>
<th>Activitat 4</th>
<th>Títol</th>
<th>Buzz Session. Com donar de mamar en determinades circumstàncies?</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Avaluació del formador</td>
<td>Per tal d'avaluar l'activitat impartida, el formador contestava un qüestionari. A continuació es mostren els resultats referents a l'activitat número 4:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1. S'han assolit els objectius plantejats?</td>
<td>Si, donat que al llarg de la discussió sobre el tema que es va plantejar, tot el grup va poder expressar la seva opinió al respecte i van poder exposar punts de vista personals amb casos que els havia passat a elles mateixes o a conegudes. Per altra banda, amb aquesta activitat també es va fomentar mantenir la lactància materna així com tenir present que per donar de mamar s'han de tenir clars aspectes importants com la postura i la posició.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2. S'ha seguit l'activitat tal i com estava plantejada?</td>
<td>Si.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4. Què has trobat a faltar?</td>
<td>En aquesta activitat no he trobat a faltar res, fins i tot el temps destinat era l'idoni.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
5. Quins aspectes milloraries de l'activitat?  
L'activitat estava ben plantejada i abans d'iniciar-la es va explicar com funcionava.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Avaluació dels participants</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Els participants van contestar un qüestionari de satisfacció (Annex 8) referent a l'activitat a la qual havien assistit. Aquest qüestionari es va elaborar seguint un model extret d'Internet del <em>Ministerio de Industria, Energía y Turismo</em> del Govern Espanyol. A continuació es mostren els resultats obtinguts després de passar el qüestionari als participants:</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Organització del curs:**
Les sis dones van respondre que l'organització de l'activitat, les condicions de l'aula i l'atenció als participants per part del formador eren molt bones (puntuació 4).

Pel que fa a la durada de l'activitat, totes elles van respondre amb una puntuació de 4, i ho van justificar a l'aula dient que si s'hagués deixat més temps per parlar sobre el tema potser haurien anat donant voltes sobre el mateix sense aportar res de nou.

Per últim, i referent a l'hora, totes elles van marcar la màxima puntuació (puntuació de 4) dient que aquella hora els anava bé perquè de moment no treballaven, i la dona que tenia un fill el qual havia dut abans a escola, a aquella hora ja estava a la sessió.

**Activitat formativa:**
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant així que els coneixements adquirits, la metodologia emprada i els mitjans pedagògics i didàctics utilitzats havien set els adients.

**Avaluació global:**
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant que el que havien après els era útil per aplicar-ho a la vida diària i que estaven contentes amb l'activitat a la qual havien participat. Els va agradar molt.
**Formador:**

En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant que el formador dominava la matèria impartida, que les respostes que donava a les preguntes que elles havien anat formulant al llarg de la sessió eren clares, que a més fomentava la participació del grup demanant i fent preguntes a l'aire per així generar un ambient de diàleg, i que a més despertava l'interès de totes elles per aprendre molt més sobre LM.

Veient les respostes obtingudes amb el qüestionari, podem dir que l'activitat impartida ha estat satisfactorià.
millor resposta.

4. Què has trobat a faltar?

Igual que en l'Activitat 3, possiblement disposar de més temps, ja que pel fet de permetre que les participants facin preguntes, de vegades s'allarga més l'exposició del power point preparat.

5. Quins aspectes milloraries de l'activitat?

La informació que es donava a través del power point era molt clara. El que milloraria és impartir la sessió amb més temps per no haver d'estar tant pendents del rellotge.

Avaluació dels participants

Els participants van contestar un qüestionari de satisfacció (Annex 8) referent a l'activitat a la qual havien assistit. Aquest qüestionari es va elaborar seguint un model extret d'Internet del Ministerio de Industria, Energía y Turismo del Govern Espanyol.

A continuació es mostren els resultats obtinguts després de passar el qüestionari als participants:

Organització del curs:

Les sis dones van respondre que l'organització de l'activitat, les condicions de l'aula i l'atenció als participants per part del formador eren molt bones (puntuació 4).

Pel que fa a la durada de l'activitat, totes elles van respondre amb una puntuació de 3, i ho van justificar a l'aula dient que es parlava de temes molt interessants i que si no haguessin estat tant pendents del rellotge, potser haurien sortit més preguntes i temes relacionats amb lo exposat al llarg de la sessió.

Per últim, i referent a l'horari, la majoria (5 persones) van marcar la màxima puntuació (puntuació de 4) dient que aquella hora els anava bé perquè de moment no treballaven. L'altra dona que va marcar una puntuació de 2 ho justificava perquè a les 15h havia d'anar a deixar el seu altre fill a l'escola, i sempre arribava a la sessió 15 minuts tard.

Activitat formativa:

En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant així que els coneixements adquirits,
la metodologia emprada i els mitjans pedagògics i didàctics utilitzats havien set els adients.

**Avaluació global:**

En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant que el que havien aprèn des era útil per aplicar-ho a la vida diària i que estaven contentes amb l'activitat a la qual havien participat.

**Formador:**

En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant que el formador dominava la matèria impartida, que les respostes que donava a les preguntes que elles havien anat formulant al llarg de la sessió eren clares, que a més fomentava la participació del grup demanant i fent preguntes a l'aire per així generar un ambient de diàleg, i que a més despertava l'interès de totes elles per aprender molt més sobre LM.

Veient les respostes obtingudes amb el qüestionari, podem dir que l'activitat impartida ha estat satisfactòria.

**AVALUACIÓ DE LES ACTIVITATS IMPARTIDES EN EL PROGRAMA D'EDUCACIÓ NUTRICIONAL**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Activitat 6</th>
<th>Títol</th>
<th>Joc de Rol. Què li passa al meu fill?</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Avaluació del formador</td>
<td>Per tal d'avaluar l'activitat impartida, el formador contestava un qüestionari. A continuació es mostren els resultats referents a l'activitat número 6:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1. S'han assolit els objectius plantejats?</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><em>Si, donat que al llarg de la discussió sobre el tema que es va plantejar, tot el grup va poder expressar la seva opinió al respecte i van poder exposar punts de vista personals amb casos que els havia passat a</em></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
elles mateixes o a conegudes. Amb aquesta activitat també es va fomentar mantenir la lactància materna i actuar en funció les crisis de creixement.

2. S'ha seguit l'activitat tal i com estava plantejada?
   Sí.

3. Quines dificultats han sorgit al llarg de l'activitat?
   Cap. El grup ha entès bé com funcionava l'activitat i s'han sentit molt còmodes realitzant-la.

4. Què has trobat a faltar?
   En aquesta activitat no he trobat a faltar res, fins i tot el temps destinat era l'idoni.

5. Quins aspectes milloraries de l'activitat?
   L'activitat estava ben plantejada i abans d'iniciar-la es va explicar com funcionava.

**Avaluació dels participants**

Els participants van contestar un qüestionari de satisfacció (Annex 8) referent a l'activitat a la qual havien assistit. Aquest qüestionari es va elaborar seguint un model extret d'Internet del Ministerio de Industria, Energía y Turismo del Govern Espanyol.

A continuació es mostren els resultats obtinguts després de passar el qüestionari als participants:

**Organització del curs:**

Les sis dones van respondre que l'organització de l'activitat, les condicions de l'aula i l'atenció als participants per part del formador eren molt bones (puntuació 4).

Pel que fa a la durada de l'activitat, totes elles van respondre amb una puntuació de 4, i ho van justificar a l'aula dient que si s'hagués deixat més temps per parlar sobre el tema potser haurien anat donant voltes sobre el mateix sense aportar res de nou.

Per últim, i referent a l'horari, totes elles van marcar la màxima puntuació (puntuació de 4) dient que aquella hora els anava bé perquè de moment no treballaven, i la dona que tenia un fill el qual havia dut
abans a escola, a aquella hora ja estava a la sessió.

Activitat formativa:
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant així que els coneixements adquirits, la metodologia emprada i els mitjans pedagògics i didàctics utilitzats havien set els adients.

Avaluació global:
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant que el que havien après els era útil per aplicar-ho a la vida diària i que estaven contentes amb l'activitat a la qual havien participat. Els va agradar molt.

Formador:
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant que el formador dominava la matèria impartida, que les respostes que donava a les preguntes que elles havien anat formulant al llarg de l'activitat eren clares, que a més fomentava la participació del grup demanant i fent preguntes a l'aire per així generar un ambient de diàleg, i que a més despertava l'interès de totes elles per aprendre molt més sobre LM.

Veient les respostes obtingudes amb el qüestionari, podem dir que l'activitat impartida ha estat satisfactòria.
### Avaluació de les activitats impartides en el programa d'educació nutricional

<table>
<thead>
<tr>
<th>Activitat 7</th>
<th>Títol</th>
<th>Tercera part Lactància Materna. He de tornar a la feina. I ara què?</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Avaluació del formador</strong></td>
<td>Per tal d'avaluar l'activitat impartida, el formador contestava un qüestionari. A continuació es mostren els resultats referents a l'activitat número 7:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1. S'han assolit els objectius plantejats?</td>
<td>Si, donat que al llarg del power point es va donar informació sobre LM, la qual era útil per fomentar la importància de iniciar i mantenir l'alimentació amb llet materna amb els nostres fills i filles, fins i tot després de reincorporar-nos a la vida laboral.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2. S'ha seguit l'activitat tal i com estava plantejada?</td>
<td>Si</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3. Quines dificultats han sorgit al llarg de l'activitat?</td>
<td>Cap. A mida que anàvem avançant amb el power point, les participants feien preguntes i el formador les responia a l'instant, intentant donar la millor resposta.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4. Què has trobat a faltar?</td>
<td>A diferència de l'Activitat 3 i 5, en aquesta vam disposar de més temps, i vam poder impartir la sessió d'una manera més relaxada, sense dependre tant de l'hora.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5. Quins aspectes milloraries de l'activitat?</td>
<td>La informació que es donava a través del power point era molt clara. Ajudar-nos de vídeos on es mostra per exemple les diferents maneres de donar la llet materna als nostres fills ha ajudat molt al grup, ja que moltes d'elles tenien por de donar el biberó i que llavors els seus fills rebutgessin el pit, i aquest apartat les ha ajudat a entendre que hi ha altres maneres per alimentar els nostres fills.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Avaluació dels participants</strong></td>
<td>Els participants van contestar un qüestionari de satisfacció (Annex 8) referent a l'activitat a la qual havien assistit. Aquest qüestionari es va elaborar seguint un model extret d'Internet del Ministerio de Industria,</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Energía y Turismo del Govern Espanyol.
A continuació es mostren els resultats obtinguts després de passar el qüestionari als participants:

Organització del curs:
Les sis dones van respondre que l'organització de l'activitat, les condicions de l'aula i l'atenció als participants per part del formador eren molt bones (puntuació 4).
Pel que fa a la durada de l'activitat, totes elles van respondre amb una puntuació de 4, i ho van justificar a l'aula dient que havien tingut temps d'exposar idees, dubtes, suggeriments, etc..
Per últim, i referent a l'horari, la majoria (5 persones) van marcar la màxima puntuació (puntuació de 4) dient que aquella hora els anava bé perquè de moment no treballaven. L'altra dona que va marcar una puntuació de 2 ho justificava igual que en les sessions anteriors, perquè a les 15h havia d'anar a deixar el seu altre fill a l'escola, i sempre arribava a la sessió 15 minuts tard.

Activitat formativa:
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant així que els coneixements adquirits, la metodologia emprada i els mitjans pedagògics i didàctics utilitzats havien set els adients.

Avaluació global:
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant que el que havien après les era útil per aplicar-ho a la vida diària i que estaven contentes amb l'activitat a la qual havien participat.

Formador:
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant que el formador dominava la matèria impartida, que les respostes que donava a les preguntes que elles havien anat formulant al llarg de la sessió eren clares, que a més fomentava la participació del grup demanant i fent preguntes a l'aire per així generar un ambient de diàleg, i que a més despertava l'interès de
totes elles per aprendre molt més sobre LM.

Veient les respostes obtingudes amb el qüestionari, podem dir que l'activitat impartida ha estat satisfactòria.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Activitat 8</th>
<th>Títol</th>
<th>Debat. Donar el pit. On donar el pit?</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Avaluació del formador</td>
<td>Per tal d'avaluar l'activitat impartida, el formador contestava un qüestionari. A continuació es mostren els resultats referents a l'activitat número 8:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1. S'han assolit els objectius plantejats?</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Si, donat que al llarg de la discussió sobre el tema de donar el pit a llocs públics, tot el grup va poder expressar la seva opinió al respecte i van poder exposar punts de vista personals amb casos que els havia passat a elles mateixes o a conegudes.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2. S'ha seguit l'activitat tal i com estava plantejada?</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Si.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3. Quines dificultats han sorgit al llarg de l'activitat?</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Com que hi havia molta cohesió en el grup i molta confiança, això ha facilitat que el debat fos fluid.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4. Què has trobat a faltar?</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>En aquesta activitat no he trobat a faltar res, fins i tot el temps destinat era l'idoni.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5. Quins aspectes milloraries de l'activitat?</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>L'activitat estava ben plantejada i abans d'iniciar-la es va explicar com funcionava. El grup es va mostrar molt participatiu donat que és un grup de dones que els agrada molt parlar, dialogar i discutir sobre</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Els participants van contestar un qüestionari de satisfacció (Annex 8) referent a l'activitat a la qual havien assistit. Aquest qüestionari es va elaborar seguint un model extret d'Internet del Ministerio de Industria, Energía y Turismo del Govern Espanyol.
A continuació es mostren els resultats obtinguts després de passar el qüestionari als participants:

**Organització del curs:**
Les sis dones van respondre que l'organització de l'activitat, les condicions de l'aula i l'atenció als participants per part del formador eren molt bones (puntuació 4).
Pel que fa a la durada de l'activitat, totes elles van respondre amb una puntuació de 4.
Per últim, i referent a l'horari, totes elles van marcar la màxima puntuació (puntuació de 4) menys una, que va marcar una puntuació de 2 perquè havia arribat tard pel fet que havia portat el seu fill gran a escola.

**Activitat formativa:**
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant així que la metodologia emprada havia set l'adient.

**Avaluació global:**
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant que el que havien aprèn els era útil per aplicar-ho a la vida diària i que estaven contentes amb l'activitat a la qual havien participat. Els va agradar molt, ja que alguna d'elles s'havia trobat en alguna situació en què les havien criticat o "renyat" per donar el pit en públic, encara que ho fessin de manera discreta.

**Formador:**
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant que el formador dominava la matèria impartida, que les respostes que donava a les preguntes que
elles havien anat formulant al llarg de la sessió eren clares, i que a més fomentava la participació del grup demandant i fent preguntas a l’aire per així generar un ambient de diàleg.

Veient les respostes obtingudes amb el qüestionari, podem dir que l’activitat impartida ha estat satisfactoria.

### Avaluació de les activitats impartides en el programa d’educació nutricional

#### Activitat 9

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Avaluació del formador</td>
<td>Per tal d’avaluar l’activitat impartida, el formador contestava un qüestionari. A continuació es mostren els resultats referents a l’activitat número 9:</td>
</tr>
<tr>
<td>1. S’han assolit els objectius plantejats?</td>
<td>Si, donat que al llarg de la discussió sobre el tema d’iniciar la lactància i el poc recolzament per part d’alguns professionals, va donar molt de joc a que totes poguessin explicar la seva pròpia experiència o casos de gent a la coneixien.</td>
</tr>
<tr>
<td>2. S’ha seguit l’activitat tal i com estava plantejada?</td>
<td>Si.</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Quines dificultats han sorgit al llarg de l’activitat?</td>
<td>Com que hi havia molta cohesió en el grup i molta confiança, això va facilitar que el debat fos fluid.</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Què has trobat a faltar?</td>
<td>En aquesta activitat en concret ens ha faltat temps, ja que el tema els ha agradat molt i totes tenien coses a explicar i a debatre.</td>
</tr>
<tr>
<td>5. Quins aspectes milloraries de l’activitat?</td>
<td>L’activitat estava ben plantejada i abans d’iniciar-la es va explicar com...</td>
</tr>
</tbody>
</table>
funcionava. El grup es va mostrar molt participatiu donat que és un grup de dones que els agrada molt parlar, dialogar i discutir sobre temes varis.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Avaluació dels participants</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Els participants van contestar un qüestionari de satisfacció (Annex 8) referent a l'activitat a la qual havien assistit. Aquest qüestionari es va elaborar seguint un model extret d'Internet del Ministerio de Industria, Energía y Turismo del Govern Espanyol. A continuació es mostren els resultats obtinguts després de passar el qüestionari als participants:</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Organització del curs:**
Les sis dones van responder que l'organització de l'activitat, les condicions de l'aula i l'atenció als participants per part del formador eren molt bones (puntuació 4). Pel que fa a la durada de l'activitat, totes elles van respondre amb una puntuació de 4. Per últim, i referent a l'horari, totes elles van marcar la màxima puntuació (puntuació de 4).

**Activitat formativa:**
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant així que la metodologia emprada havia set l'adient.

**Avaluació global:**
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4. Els va agradar molt aquesta activitat. Una d'elles va explicar el seu cas particular, que el seu fill no s'agafava al pit i ho associaven a que tenia el mugró invertit i el nen no es podia agafar bé, i al final resulta que el nen tenia el fre lingual curt.

**Formador:**
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant que el formador dominava la matèria impartida, que les respostes que donava a les preguntes que elles havien anat formulant al llarg de la sessió eren clares, i que a més
fomentava la participació del grup demanant i fent preguntes a l'aire per així generar un ambient de diàleg.

Veient les respostes obtingudes amb el qüestionari, podem dir que l'activitat impartida ha estat satisfactòria.

AVALUACIÓ DE LES ACTIVITATS IMPARTIDES EN EL PROGRAMA D’EDUCACIÓ NUTRICIONAL

<table>
<thead>
<tr>
<th>Activitat 11</th>
<th>Títol</th>
<th>Alimentació de la mare lactant. I jo també he de cuidar la meva alimentació mentre dono el pit?</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Avaluació del formador</td>
<td>Per tal d'avaluar l'activitat impartida, el formador contestava un qüestionari. A continuació es mostren els resultats referents a l'activitat número 11:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1. S'han assolit els objectius plantejats?</td>
<td>Si, donat que al llarg del power point es va donar informació sobre l'alimentació que la mare ha de seguir durant la lactància i la importància de mantenir una dieta equilibrada i sana durant aquesta etapa.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2. S'ha seguit l'activitat tal i com estava plantejada?</td>
<td>Si.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3. Quines dificultats han sorgit al llarg de l'activitat?</td>
<td>Cap. A mida que anàvem avançant amb el power point, les participants feien preguntes i el formador les responia a l'instant, intentant donar la millor resposta.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4. Què has trobat a faltar?</td>
<td>A l'igual que en l'activitat 7, vam disposar de més temps, i vam poder impartir la sessió d'una manera més relaxada, sense dependre tant de l'hora.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5. Quins aspectes milloraries de l'activitat?</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
La informació que es donava a través del power point era molt clara.

**Avaluació dels participants**

Els participants van contestar un qüestionari de satisfacció (Annex 8) referent a l'activitat a la qual havien assistit. Aquest qüestionari es va elaborar seguint un model extret d'Internet del *Ministerio de Industria, Energía y Turismo* del Govern Espanyol. A continuació es mostren els resultats obtinguts després de passar el qüestionari als participants:

**Organització del curs:**
Les sis dones van respondre que l'organització de l'activitat, les condicions de l'aula i l'atenció als participants per part del formador eren molt bones (puntuació 4). Pel que fa a la durada de l'activitat, totes elles van respondre amb una puntuació de 4, i ho van justificar a l'aula dient que havien tingut temps d'exposar idees, dubtes, suggeriments, etc..
Per últim, i referent a l'horari, la majoria (5 persones) van marcar la màxima puntuació (puntuació de 4) dient que aquella hora els anava bé perquè de moment no treballaven. L'altra dona que va marcar una puntuació de 2 ho justificava igual que en les sessions anteriors, perquè a les 15h havia d'anar a deixar el seu altre fill a l'escola, i sempre arribava a la sessió 15 minuts tard.

**Activitat formativa:**
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant així que els coneixements adquirits, la metodologia emprada i els mitjans pedagògics i didàctics utilitzats havien set els adients. La majoria d'elles fins aleshores no havia donat molta importància a l'alimentació durant la lactància, o no tanta com quant estaven embarassades, i després de parir s'havien relaxat amb la dieta i havien menjat tot allò que durant l'embaràs no havien pogut menjar o se n'havien privat.

**Avaluació global:**
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant que el que havien après els era molt
útil per aplicar-ho a la vida diària i que estaven contentes amb l'activitat a la qual havien participat.

**Formador:**
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant que el formador dominava la matèria impartida, que les respostes que donava a les preguntes que elles havien anat formulant al llarg de la sessió eren clares, que a més fomentava la participació del grup demanant i fent preguntes a l'aire per així generar un ambient de diàleg, i que a més despertava l'interès de totes elles per aprendre molt més sobre LM.

Veient les respostes obtingudes amb el qüestionari, podem dir que l'activitat impartida ha estat satisfactòria.

---

**AVALUACIÓ DE LES ACTIVITATS IMPARTIDES EN EL PROGRAMA D'EDUCACIÓ NUTRICIONAL**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Activitat 12</th>
<th>Títol</th>
<th>Cuinem. Batch Cooking: les claus per cuinar 2h i menjar tota la setmana</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Avaluació del formador</td>
<td></td>
<td>Per tal d'avaluar l'activitat impartida, el formador contestava un qüestionari. A continuació es mostren els resultats referents a l'activitat número 12:</td>
</tr>
<tr>
<td>1. S'han assolit els objectius plantejats?</td>
<td></td>
<td>Si, ja que a partir del power point i de l'elaboració dels plats del menú exemple s'ha fomentat la importància de dur una alimentació saludable i equilibrada. Per altra banda, s'ha fet incís en que portar una alimentació sana, equilibrada i variable no vol dir &quot;complicar-se la vida&quot; a l'hora de cuinar, sinó que amb receptes més simples i fàcils podem assolir els nostres objectius.</td>
</tr>
<tr>
<td>2. S'ha seguit l'activitat tal i com estava plantejada?</td>
<td></td>
<td>Si.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
3. Quines dificultats han sorgit al llarg de l'activitat?
Possiblement les instal·lacions no eren les més adients, ja que hauria set més fàcil disposar d'una cuina adaptada. Així hauríem tingut tot l'instrumental necessari i no hauríem hagut de cuinar amb un fogonet de càmping gas.

4. Què has trobat a faltar?
Lo anteriorment dit, disposar d'una aula més adaptada a l'activitat, en aquest cas, una cuina.

5. Quins aspectes milloraries de l'activitat?
Milloraria l'aula. Per altra banda, milloraria potser també la durada de la sessió, i l'ampliaria a unes 3 hores, per així poder dedicar més temps a cuinar les receptes que proposem i finalment degustar-les amb tranquil·litat.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Avaluació dels participants</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Els participants van contestar un qüestionari de satisfacció (Annex 8) referent a l'activitat a la qual havien assistit. Aquest qüestionari es va elaborar seguint un model extret d'Internet del Ministerio de Industria, Energía y Turismo del Govern Espanyol. A continuació es mostren els resultats obtinguts després de passar el qüestionari als participants:</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Organització del curs:</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Les sis dones van respondre que l'organització de l'activitat era molt bona (puntuació de 4), però van respondre que les condicions de l'aula no eren les més indicades (totes 6 van marcar una puntuació de 2), i alguna d'elles ho justificava dient que si haguessin disposat d'una cuina adaptada, es podrien haver preparat altres receptes del menú exemple. Pel que fa a l'horari, cinc d'elles van respondre que era l'adequat (puntuació de 4), mentre que una d'elles va comentar, com en altres vegades, que no podia arribar puntual a les 15h perquè havia de portar el nen gran a escola. Per últim, totes elles, a l'estar tant engrescades amb l'activitat, van referir que se'ls havia fet curta aquella activitat, i van donar una puntuació de 3 a l'apartat de duració de l'activitat. Es van quedar amb ganes de cuinar i gaudir més de l'activitat i el bon ambient que es respirava.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Activitat formativa:
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4. Estaven molt contentes amb aquesta activitat, i s'havien sentit molt còmodes.

Avaluació global:
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant que el que havien aprèn el era molt útil per aplicar-lo a la vida diària i que estaven contentes amb l'activitat a la qual havien participat. Algunes d'elles, durant l'activitat, va comentar que la manca de temps li havia fet perdre l'interès per la cuina, però que a partir d'aquesta activitat, se sentia motivada per preparar un menú adaptat a la seva família i al seu dia a dia.

Formador:
En totes les preguntes d'aquest apartat, totes les dones van respondre amb una puntuació de 4, declarant que el formador dominava la matèria impartida, que les respostes que donava a les preguntes que elles havien anat formulant al llarg de la sessió eren clares, que a més fomentava la participació del grup demanant i fent preguntes a l'aire per així generar un ambient de diàleg, i que a més despertava l'interès de totes elles per aprendre molt més sobre LM.

Veient les respostes obtingudes amb el qüestionari, podem dir que l'activitat impartida ha estat satisfactoria.

AVALUACIÓ DE LES ACTIVITATS IMPARTIDES EN EL PROGRAMA D'EDUCACIÓ NUTRICIONAL

<table>
<thead>
<tr>
<th>Activitat 13</th>
<th>Títol</th>
<th>Avaluació de coneixements. Què hem aprèn?</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Avaluació del formador</td>
<td>Per tal d'avaluar l'activitat impartida, el formador contestava un qüestionari. A continuació es mostren els resultats referents a l'activitat número 13:</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
1. S'han assolit els objectius plantejats?
   *Si, donat que amb el qüestionari que van completar les participants es va veure reflectit que havien aprèn sobre la matèria impartida.*

2. S'ha seguit l'activitat tal i com estava plantejada?
   *Si.*

3. Quines dificultats han sorgit al llarg de l'activitat?
   *Cap. El qüestionari estava format per 34 preguntes a respondre veritat o fals, i era molt simple d'entendre i omplir.*

4. Què has trobat a faltar?
   *Donat que no es tractava de cap examen, les preguntes eren molt encertades per tenir una orientació sobre si les participants havien adquirit uns coneixements mínims sobre lactància materna i alimentació saludable durant la lactància.*

5. Quins aspectes milloraries de l'activitat?
   *Penso que el qüestionari estava ben orientat i elaborat.*

<table>
<thead>
<tr>
<th>Avaluació dels participants</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>En aquesta activitat no es passava cap enquesta per avaluat l'activitat en si.</td>
</tr>
<tr>
<td>Tot i així, observant i parlant amb les participants, vam poder concloure que l'activitat d'aquest qüestionari d'avaluació els havia agradat, ja que mentre responien les preguntes, elles mateixes s'adonaven de tot el que havien aprèn a llarg de les sessions. Per tant, podem dir que l'activitat impartida ha estat satisfactòria.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
AVALUACIÓ DE LES ACTIVITATS IMPARTIDES EN EL PROGRAMA D’EDUCACIÓ NUTRICIONAL

<table>
<thead>
<tr>
<th>Activitat 14</th>
<th>Títol</th>
<th>Avaluació de canvis. En què ens ha canviat el curs?</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Avaluació del formador</td>
<td>Per tal d’avaluar l’activitat impartida, el formador contestava un qüestionari. A continuació es mostren els resultats referents a l’activitat número 14:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1. S’han assolit els objectius plantejats?</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Si, donat que amb el qüestionari que van completar les participants es va veure reflectit que el fet d’assistir a aquesta intervenció educativa, havien après molt i fins i tot canviat pensaments envers la LM.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2. S’ha seguit l’activitat tal i com estava plantejada?</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Si.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3. Quines dificultats han sorgit al llarg de l’activitat?</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Cap. Les participants van anar responent el qüestionari i les pregunes obertes sense problemes.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4. Què has trobat a faltar?</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Res.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5. Quins aspectes milloraries de l’activitat?</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Penso que el qüestionari en si estava ben elaborat i ens permetia extreure molta informació sobre si la persona havia canviat o no la seva opinió sobre la LM.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Avaluació dels participants</td>
<td>En aquesta activitat no es passava cap enquesta per avaluar l’activitat en si, sinó que la persona avaluava els coneixements que havia adquirit ella mateixa.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Totes elles van respondre que havien après durant les sessions, que havien millorat la tècnica a l’hora d’alletar, que es veien capaces per allargar l’alletament durant mesos i mesos, que el curs en si les havia ajudat a resoldre dubtes que tenien i que havien rebut tal informació sobre les crisis de creixement, que se sentien més segures i amb força per poder superar les properes que els hi vinguessin. També van dir que els seus hàbits alimentaris havien millorat després de les sessions</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
sobre alimentació materna.

Pel que fa doncs a les respostes del qüestionari, podem extreure que el 100% de les respostes són afirmatives, i que per tant, l'activitat en si i la intervenció educativa en general havia estat molt satisfactòria.

A continuació les reflexions que van fer:
"Abans, quan era "jove", sempre deia que quan em quedés embarassada no voldria donar el pit, ja que llavors em quedarien els pits donats i caiguts. Quan em vaig quedar embarassada, em vaig començar a interessar per la lactància materna, i vaig començar a llegir algun llibre que una amiga m'havia recomanat. És cert que la informació que vaig rebre durant el meu embaràs i el meu post-part (ara fa 3 mesos i 4 dies) era molt escassa, però assistir a aquesta intervenció m'ha donat molta confiança en mi mateixa i en el meu fill per a seguir endavant amb la Lactància Materna."

"Donar el pit és el millor regal que li he pogut fer a la meva filla, i el millor regal que m'ha pogut fer ella, a part de néixer. Les estones que passo donant el pit per mi són immillorables, i el fet d'assistir a aquesta intervenció educativa ha fet que encara tingui més ganes de seguir allentant a la meva petita estrella. Moltes gràcies!!"

"És una pena que el suport a la lactància durant el post-part sigui tant pobre. A l'hospital hi ha molt poc personal sanitari "format" en lactància materna, i t'aconsellen coses que a hores d'ara estan desfasades, i tu et poses les mans al cap perquè ja no saps a qui has de fer cas, així que surts de l'hospital amb una persona que és totalment depenent de tu, però tu tens tota una llibreta plena de preguntes que no saps qui et contestarà. Aquest programa m'ha ajudat a resoldre molts dubtes que tenia i a veure que no ho estic fent tant malament com em pensava."

"Si en el meu primer embaràs hagués rebut tota aquesta informació que he rebut en aquest curs, possiblement no hauria abandonat la lactància materna només començar a treballar. És una pena... Però ara em sento encoratjada per seguir endavant. Pel que fa a l'alimentació, l'activitat del Batch Cooking em serà molt útil per posar a ratlla
"Quan acabes de parir ets una "novata" en tot, i no tens ni idea de si ho estàs fent bé o no, així que et refies del que et diu el personal sanitari que en aquell moment t'està atentent. En el meu cas, si hagués sabut que podia alletar amb els mugrons invertits, i que el meu fill tenia el fre lingual curt, m'hauria estalviat molts mals de caps per mi, i el meu fill hauria guanyat pes molt més ràpid. Crec que és molt important que tothom tingui com més informació millor."

"He aprendido mucho con este cursillo. A mi bebé le encanta la teta, y yo disfruto viendo como crece día a día tant solo comiendo lo que yo fabrico... El tema de las crisis de crecimiento la verdad, nadie te explica que les pasa, y tu te acabas asustando y piensas en abandonar la lactancia e introducir biberón. El curso y las compañeras me han ayudado a superar estas pequeñas crisis."

**AVALUACIÓ DE LES ACTIVITATS IMPARTIDES EN EL PROGRAMA D’EDUCACIÓ NUTRICIONAL**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Activitat 15</th>
<th>Títol</th>
<th>Enquesta de satisfacció. Valorem com ha anat el curs!</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Avaluació del formador</td>
<td></td>
<td>Per tal d’avaluar l’activitat impartida, el formador contestava un qüestionari. A continuació es mostren els resultats referents a l’activitat número 15:</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>1. S’han assolit els objectius plantejats?</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td><em>Si, donat que amb el qüestionari es va poder saber la opinió que tenien sobre el curs.</em></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>2. S’ha seguit l’activitat tal i com estava plantejada?</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td><em>Si.</em></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>3. Quines dificultats han sorgit al llarg de l’activitat?</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td><em>Cap. Les participants van anar responent el qüestionari.</em></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>4. Què has trobat a faltar?</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Res.</strong></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>---</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5. Quins aspectes milloraries de l'activitat?</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Penso que el qüestionari en si estava ben elaborat i ens permetia extreure molta informació sobre les participants estaven satisfetes amb el curs.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>Avaluació dels participants</strong></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Aquesta activitat era per valorar la qualitat de les accions formatives a les quals havien assistit les participants.</td>
</tr>
<tr>
<td>Totes elles van respondre totes les preguntes amb una puntuació de 4, menys en l'apartat de la duració i l'horari, on una participant va respondre amb una puntuació de 3 a l'apartat de si l'horari havia afavorit l'assistència al curs.</td>
</tr>
<tr>
<td>Alguns dels suggeriments que van anotar són:</td>
</tr>
<tr>
<td>&quot;Vull fer més sessions!&quot;</td>
</tr>
<tr>
<td>&quot;Aquest curs m'ha servit per aprendre molt però a la vegada m'ha regalat un grup de companyes a les que he agafat molt carinyu i amb les que espero compartir molts moments de la vida dels nostres petits.&quot;</td>
</tr>
</tbody>
</table>
5.2. Avaluació d'impacte

L'**avaluació de l'impacte** es centra en la valoració dels efectes immediats del programa, i en general, corresponen als seus objectius.

Per tal d'avaluar la consecució dels objectius en aquesta intervenció educativa, tal i com hem vist en l'apartat anterior, es va anar passant una enquesta de valoració (Annex 8) de cada activitat a les participants. En aquesta enquesta valoraven si l'activitat a la qual havien assistit havia complert els objectius pels quals havia estat proposada. El formador, abans de cada activitat, explicava els objectius que s'intentaven assolir amb aquella activitat.

Per altra banda, el formador també responia si aquella activitat havia complert els objectius marcats en el qüestionari d'avaluació de l'activitat per part del formador (Annex 23).

En les següents taules es mostren els resultats obtinguts per cada activitat:

| AVALUACIÓ DE L'IMPACTE DEL PROGRAMA CORRESPONENT ALS OBJECTIUS |
|-----------------|----------------|------------------------------------------------------------------|
| **Activitat 2** | **Títol**      | **Enquesta inicial. Deixa que et conegui una mica!**             |
| **Objectius:**  |                | **- Avaluar els coneixements previs de la població diana en quant a Lactància Materna** |

**Avaluació formador:**
A la pregunta "**S’han assolit els objectius plantejats?**" el formador va respondre el següent:

- **Si, donat que en l'enquesta inicial es demanava si les persones tenien coneixements previs sobre LM.**
A partir de l'enquesta inicial doncs es van poder avaluar els coneixements previs sobre LM, assolint així l'objectiu plantejat per aquesta activitat.

**Conclusió:**
Amb aquesta resposta per part del formador podem dir que l'objectiu plantejat per aquesta activitat si que es va assolir.
AVALUACIÓ DE L'IMPACTE DEL PROGRAMA CORRESPONENT ALS OBJECTIUS

<table>
<thead>
<tr>
<th>Activitat 3</th>
<th>Títol</th>
<th>Primera part Lactància Materna. Endinsant-nos al món de la Lactància Materna</th>
</tr>
</thead>
</table>

Objectius:
- Fomentar la Lactància materna i una alimentació sana, equilibrada i suficient en dones embarassades en el segon i tercer trimestre de gestació, dones que planifiquen quedar embarassades, puèrperes, mares lactants i familiars directes a través de les sessions i material divulgatiu
- Proporcionar a les dones i familiars directes un espai de reflexió on puguin expressar els seus dubtes, pors i compartir vivències

Avaluació formador:
A la pregunta "S'han assolit els objectius plantejats?" el formador va respondre el següent:
Sí, donat que al llarg del power point es va donar informació sobre LM, la qual era útil per fomentar la importància d'iniciar i mantenir l'alimentació amb llet materna. Per altra banda, també es va permetre a les participants interrompre l'exposició quan elles volguessin per expressar pors, dubtes, compartir vivències, etc..

Avaluació dels participants:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Avaluació global</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Compliment dels objectius de l'activitat</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

En aquest apartat, totes les participants van marcar una puntuació de 4, declarant així que l'activitat a la qual havien participant complia al 100% amb els objectius pels quals estava plantejada.

Conclusió:
Amb aquestes respostes, tant per part del formador com de les participants, podem dir que els objectius plantejats per aquesta activitat sí que es van assolir.
### Avaluació de l'Impacte del programa corresponent als objectius

<table>
<thead>
<tr>
<th>Activitat 4</th>
<th>Títol</th>
<th>Buzz Session. Com donar de mamar en determinades circumstàncies?</th>
</tr>
</thead>
</table>

**Objectius:**

- Fomentar la Lactància materna i una alimentació sana, equilibrada i suficient en dones embarassades en el segon i tercer trimestre de gestació, dones que planifiquen quedar embarassades, puèrperes, mares lactants i familiars directes a través de les sessions i material divulgatiu.

- Proporcionar a les dones i familiars directes un espai de reflexió on puguin expressar els seus dubtes, pors i compartir vivències.

**Avaluació formador:**

A la pregunta "S'han assolit els objectius plantejats?" el formador va respondre el següent:

Sí, donat que al llarg de la discussió sobre el tema que es va plantejar, tot el grup va poder expressar la seva opinió al respecte i van poder exposar punts de vista personals amb casos que els havia passat a elles mateixes o a conegudes. Per altra banda, amb aquesta activitat també es va fomentar mantenir la lactància materna així com tenir present que per donar de mamar s'han de tenir clars aspectes importants com la postura i la posició.

**Avaluació dels participants:**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Avaluació global</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Compliment dels objectius de l’activitat</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

En aquest apartat, totes les participants van marcar una puntuació de 4, declarant així que l’activitat a la qual havien participant complia al 100% amb els objectius pels quals estava plantejada.

**Conclusió:**

Amb aquestes respostes, tant per part del formador com de les participants, podem dir que els objectius plantejats per aquesta activitat sí que es van assolir.
AVALUACIÓ DE L'IMPACTE DEL PROGRAMA CORRESPONENT ALS OBJECTIUS

Activitat 5  Títol  Segona part Lactància Materna. El meu nadó.

Objectius:
- Fomentar la Lactància materna i una alimentació sana, equilibrada i suficient en dones embarassades en el segon i tercer trimestre de gestació, dones que planifiquen quedar embarassades, puèrperes, mares lactants i familiars directes a través de les sessions i material divulgatiu.

- Proporcionar a les dones i familiars directes un espai de reflexió on puguin expressar els seus dubtes, pors i compartir vivències.

Avaluació formador:
A la pregunta "S'han assolit els objectius plantejats?" el formador va respondre el següent:
Si, donat que al llarg del power point es va donar informació sobre LM, la qual era útil per fomentar la importància d'iniciar i mantenir l'alimentació amb llet materna. Per altra banda, també es va permetre a les participants interrompre l'exposició quan elles volguessin per expressar pors, dubtes, compartir vivències, etc..

Avaluació dels participants:

Avaluació global
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Compliment dels objectius de l’activitat</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

En aquest apartat, totes les participants van marcar una puntuació de 4, declarant així que l’activitat a la qual havien participant complia al 100% amb els objectius pels quals estava plantejada.

Conclusió:
Amb aquestes respostes, tant per part del formador com de les participants, podem dir que els objectius plantejats per aquesta activitat sí que es van assolir.
AVALUACIÓ DE L'IMPACTE DEL PROGRAMA CORRESPONENT ALS OBJECTIUS

<table>
<thead>
<tr>
<th>Activitat 6</th>
<th>Títol</th>
<th>Joc de Rol. Què li passa al meu fill?</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Objectius:</strong></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Fomentar la Lactància materna i una alimentació sana, equilibrada i suficient en dones embarassades en el segon i tercer trimestre de gestació, dones que planifiquen quedar embarassades, puèrperes, mares lactants i familiars directes a través de les sessions i material divulgatiu</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Proporcionar a les dones i familiars directes un espai de reflexió on puguin expressar els seus dubtes, pors i compartir vivències</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Avaluació formador:**
A la pregunta "S'han assolit els objectius plantejats?" el formador va respondre el següent:

_Si, donat que al llarg de la discussió sobre el tema que es va plantejar, tot el grup va poder expressar la seva opinió al respecte i van poder exposar punts de vista personals amb casos que els havia passat a elles mateixes o a conegudes. Amb aquesta activitat també es va fomentar mantenir la lactància materna i actuar en funció les crisis de creixement._

**Avaluació dels participants:**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Avaluació global</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Compliment dels objectius de l'activitat</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*En aquest apartat, totes les participants van marcar una puntuació de 4, declarant així que l'activitat a la qual havien participant complia al 100% amb els objectius pels quals estava plantejada.*

**Conclusió:**
Amb aquestes respostes, tant per part del formador com de les participants, podem dir que els objectius plantejats per aquesta activitat sí que es van assolir.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Activitat 7</th>
<th>Títol</th>
<th>Tercera part Lactància Materna. He de tornar a la feina. I ara què?</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Objectius:</strong></td>
<td></td>
<td>- Fomentar la Lactància materna i una alimentació sana, equilibrada i suficient en dones embarassades en el segon i tercer trimestre de gestació, dones que planifiquen quedar embarassades, puèrperes, mares lactants i familiars directes a través de les sessions i material divulgatiu</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>- Proporcionar a les dones i familiars directes un espai de reflexió on puguin expressar els seus dubtes, pors i compartir vivències</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Avaluació formador:**
A la pregunta “S’han assolit els objectius plantejats?” el formador va respondre el següent:

*Sí, donat que al llarg del power point es va donar informació sobre LM, la qual era útil per fomentar la importància de iniciar i mantenir l'alimentació amb llet materna amb els nostres fills i filles, fins i tot després de reincorporar-nos a la vida laboral. Moltes de les dones mostraven por al fet de reincorporar-se a la vida laboral ja que creien que al començar la treballar s'acabaria la seva lactància. Tota dona necessita molt de suport en aquest moment, ja que són molt vulnerables i a la mínima poden abandonar la LM. Mantenir la LM mentre es treballa és un esforç molt gran però a la llarga s'agraeix.*

**Avaluació dels participants:**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Avaluació global</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Compliment dels objectius de l’activitat</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

En aquest apartat, totes les participants van marcar una puntuació de 4, declarant així que l’activitat a la qual havien participant complia al 100% amb els objectius pels quals estava plantejada.

**Conclusió:**
Amb aquestes respostes, tant per part del formador com de les participants, podem dir que els objectius plantejats per aquesta activitat sí que es van assolir.
**AVALUACIÓ DE L'IMPACTE DEL PROGRAMA CORRESPONENT ALS OBJECTIUS**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Activitat 8</th>
<th>Títol</th>
<th>Debat. Donar el pit. On donar el pit?</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Objectius:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Proporcionar a les dones i familiars directes un espai de reflexió on puguin expressar els seus dubtes, pors i compartir vivències</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Avaluació formador:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>A la pregunta &quot;S'han assolit els objectius plantejats?&quot; el formador va respondre el següent:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Sí, donat que al llarg de la discussió sobre el tema de donar el pit a llocs públics, tot el grup va poder expressar la seva opinió al respecte i van poder exposar punts de vista personals amb casos que els havia passat a elles mateixes o a conegudes.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Avaluació dels participants:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Avaluació global</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Compliment dels objectius de l'activitat</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>En aquest apartat, totes les participants van marcar una puntuació de 4, declarant així que l'activitat a la qual havien participant complia al 100% amb els objectius pels quals estava plantejada.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Conclusió:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Amb aquestes respostes, tant per part del formador com de les participants, podem dir que els objectius plantejats per aquesta activitat sí que es van assolir.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Una de les participants va explicar que en alguna ocasió algú li havia cridat l'atenció per donar el pit al seu fill en un lloc públic (bar). Ella li va respondre de la millor manera possible i fins i tot altra gent que estava allà present la van recolzar.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>


**Activitat 9**

**Títol**
Debat. Donar el pit. Apoderem les dones durant el post-part.

**Objectius:**
- Proporcionar a les dones i familiars directes un espai de reflexió on puguin expressar els seus dubtes, pors i compartir vivències

**Avaluació formador:**
A la pregunta "S’han assolit els objectius plantejats?" el formador va respondre el següent:
Si, donat que al llarg de la discussió sobre el tema d'iniciar la lactància i el poc recolzament per part d'alguns professionals, va donar molt de joc a que totes poguessin explicar la seva pròpia experiència o casos de gent a la coneixien.

**Avaluació dels participants:**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Avaluació global</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Compliment dels objectius de l'activitat</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

En aquest apartat, totes les participants van marcar una puntuació de 4, declarant així que l'activitat a la qual havien participant complia al 100% amb els objectius pels quals estava plantejada.

**Conclusió:**
Amb aquestes respostes, tant per part del formador com de les participants, podem dir que els objectius plantejats per aquesta activitat sí que es van assolir.
Una de les participants va explicar el seu cas particular: el seu fill no s'agafava bé al pit i no s'engreixava el que tocava pels mesos que tenia; a més, cada vegada que el seu fill s'enganxava al pit li feia molt de mal. Ella tenia els mugrons invertits, i li van recomanar utilitzar mugroneres. Al final de tot, va anar a una Pediatra que li van recomanar i li van diagnosticar al seu fill fre lingual curt, el qual, després de ser intervingut, va poder seguir amb la LM sense utilitzar mugroneres ni altres barreres que dificuliten la lactància.
AVALUACIÓ DE L'IMPACTE DEL PROGRAMA CORRESPONENT ALS OBJECTIUS

<table>
<thead>
<tr>
<th>Activitat 11</th>
<th>Títol</th>
<th>Alimentació de la mare lactant. I jo també he de cuidar la meva alimentació mentre dono el pit?</th>
</tr>
</thead>
</table>

Objectius:

- Fomentar la Lactància materna i una alimentació sana, equilibrada i suficient en dones embarassades en el segon i tercer trimestre de gestació, dones que planifiquen quedar embarassades, puèrperes, mares lactants i familiars directes a través de les sessions i material divulgatiu.

- Proporcionar a les dones i familiars directes un espai de reflexió on puguin expressar els seus dubtes, pors i compartir vivències.

Avaluació formador:

A la pregunta "S'han assolit els objectius plantejats?" el formador va respondre el següent:

Sí, donat que al llarg del power point es va donar informació sobre l'alimentació que la mare ha de seguir durant la lactància i la importància de mantenir una dieta equilibrada i sana durant aquesta etapa.

Avaluació dels participants:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Avaluació global</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Compliment dels objectius de l'activitat</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

En aquest apartat, totes les participants van marcar una puntuació de 4, declarant així que l'activitat a la qual havien participant complia al 100% amb els objectius pels quals estava plantejada.

Conclusió:

Amb aquestes respostes, tant per part del formador com de les participants, podem dir que els objectius plantejats per aquesta activitat sí que es van assolir. La majoria d'elles fins aleshores no havia donat molta importància a l'alimentació durant la lactància, o no tanta com quant estaven embarassades, i després de parir s'havien relaxat amb la dieta i havien menjat tot allò que durant l'embaràs no havien pogut menjar o se n'havien privat. Aquesta activitat va permetre resoldre molts dubtes que tenien.
### Avaluació de l'Impacte del programa corresponent als Objectius

<table>
<thead>
<tr>
<th>Activitat 12</th>
<th>Títol</th>
<th>Cuinem. Batch Cooking: les claus per cuinar 2h i menjar tota la setmana</th>
</tr>
</thead>
</table>

#### Objectius:

- **Fomentar la Lactància materna i una alimentació sana, equilibrada i suficient en dones embarassades en el segon i tercer trimestre de gestació, dones que planifiquen quedar embarassades, puèrperes, mares lactants i familiars directes a través de les sessions i material divulgatiu**

- **Proporcionar a les dones i familiars directes un espai de reflexió on puguin expressar els seus dubtes, pors i compartir vivències**

#### Avaluació dels participants:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Avaluació global</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Compliment dels objectius de l’activitat</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*En aquest apartat, totes les participants van marcar una puntuació de 4, declarant així que l’activitat a la qual havien participant complia al 100% amb els objectius pels quals estava plantejada.*

#### Conclusió:

Amb aquestes respostes, tant per part del formador com de les participants, podem dir que els objectius plantejats per aquesta activitat sí que es van assolir. Totes elles van gaudir molt participant en aquesta sessió, ja que la majoria no havia sentit a parlar mai del **Batch Cooking**. A totes elles els agradava la cuina, però no tenien temps per dedicar-li, així que solien menjar plats preparats. Aquesta activitat va permetre donar èines per poder mantenir una alimentació sana i equilibrada, i també va permetre relacionar-se entre elles, compartir receptes, trucs, etc..*
### Avaluació de coneixements. Què hem après?

**Objectius:**
- Fomentar la Lactància materna i una alimentació sana, equilibrada i suficient en dones embarassades en el segon i tercer trimestre de gestació, dones que planifiquen quedar embarassades, puèrperes, mares lactants i familiars directes a través de les sessions i material divulgatiu

- Proporcionar a les dones i familiars directes un espai de reflexió on puguin expressar els seus dubtes, pors i compartir vivències

**Avaluació dels participants i conclusió:**
Donat que en aquesta activitat no es passava cap enquesta per avaluar l'activitat en si, les participants no van poder respondre si l'activitat havia complert els objectius establerts, però a partir de l'observació per part del formador i del que les participants havien anat dient (elles comentaven que havien après molt durant les sessions, que havien aclarit molts dubtes que tenien i que havien millorat en molts aspectes), va poder concloure que l'activitat sí havia assolit els objectius marcats.

---

### Avaluació de canvis. En què ens ha canviat el curs?

**Objectius:**
- Fomentar la Lactància materna i una alimentació sana, equilibrada i suficient en dones embarassades en el segon i tercer trimestre de gestació, dones que planifiquen quedar embarassades, puèrperes, mares lactants i familiars directes a través de les sessions i material divulgatiu

- Proporcionar a les dones i familiars directes un espai de reflexió on puguin expressar els seus dubtes, pors i compartir vivències
Avaluació dels participants i conclusió:
Donat que en aquesta activitat no es passava cap enquesta per avaluar l'activitat en si, les participants no van poder respondre si l'activitat havia complert els objectius establerts, però a partir de l'observació per part del formador i del que les participants havien anat dient (elles comentaven que havien millorat la tècnica per alletar, que es veien capaces de seguir durant mesos i mesos amb la lactància, que se sentien més segures a l'hora d'afrontar situacions complicades com les crisis de creixement, etc.), van poder concloure que l'activitat sí havia assolit els objectius marcats.

AVALUACIÓ DE L'IMPACTE DEL PROGRAMA CORRESPONENT ALS OBJECTIUS

<table>
<thead>
<tr>
<th>Activitat 15</th>
<th>Títol</th>
<th>Enquesta de satisfacció. Valorem com ha anat el curs!</th>
</tr>
</thead>
</table>

**Objectius:**
- *Fomentar la Lactància materna i una alimentació sana, equilibrada i suficient en dones embarassades en el segon i tercer trimestre de gestació, dones que planifiquen quedar embarassades, puèrperes, mares lactants i familiars directes a través de les sessions i material divulgatiu*

- *Proporcionar a les dones i familiars directes un espai de reflexió on puguin expressar els seus dubtes, pors i compartir vivències*

Avaluació dels participants i conclusió:
Donat que en aquesta activitat no es passava cap enquesta per avaluar l'activitat en si, les participants no van poder respondre si l'activitat havia complert els objectius establerts, però a partir de l'observació per part del formador i del que les participants havien anat dient, el formador va poder comprovar que les participants estaven satisfetes amb l'activitat, que havien aprèns i a més havien pogut expressar com s'havien sentit al llarg del curs.
A partir doncs de les avaluacions anteriorment especificades, podem dir que l'impacte del programa ha estat molt positiu, donat que s'han complert tots els objectius que ens haviem marcat al principi del programa.
5.3. Avaluació de resultats

L’avaluació dels resultats es centra en els efectes posteriors. Aquesta avaluació tracta de descriure els efectes immediats d’un programa d’intervenció. En general, es corresponen amb la meta del programa.

Per poder fer l’avaluació de resultats, es va passar una enquesta (Annex 21) per conèixer si hi havia canvis d’actitud o comportament vers la Lactància Materna, si s’havien adquirit noves habilitats, nous coneixements, si s’havien resolt dubtes, etc.. A continuació es mostren els resultats obtinguts de l’enquesta:

1. Creus que has aprèn suficient sobre el tema?

<table>
<thead>
<tr>
<th>Sí</th>
<th>No</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>7</td>
<td>0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

2. Creus que després d’assistir al curs, ha millorat la teva tècnica d’alletar?

<table>
<thead>
<tr>
<th>Sí</th>
<th>No</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>7</td>
<td>0</td>
</tr>
</tbody>
</table>
En aquesta pregunta hi havia un apartat que era de "resposta oberta". A continuació s'indica el que va respondre cada participant:

3. Creus que podràs mantenir la LM al llarg del temps? □Sí □No

Si has contestat Sí, respon el motiu pel qual voldràs/podràs mantenir-la:

- Participant 1: Al principi no les tenia pas totes amb això de la lactància, i creia que ho deixaria de seguida, però amb la informació que he anat rebent aquests dies crec que podré allargar-la una mica més del que m'havia pensat al principi.

- Participant 2: Les coses si es fan amb ganes i per algú a qui esti mes, es fan. He après molt durant el curs, també hi havia algunes coses que ja les sabia, però no està de més refrescar la memòria.

- Participant 3: M'agradaria poder donar el pit fins que el meu fill vulgui.

- Participant 4: Segur no ho sé, però el que si que sé és que ho intentaré.

- Participant 5: Jo crec que si. Almenys ara sé què és el que NO he de fer perquè llavors pot afectar a la lactància, com per exemple, ara sé que quan torni a treballar, per mantenir la lactància hauré de seguir donant el pit quan estigui amb la meva filla, i m'hauré de treure i seguir estimulant amb l'extractor.

- Participant 6: Yo al parir tenía mucho miedo de no hacer las cosas bien, y la verdad, casi nadie te ayuda. Ahora con toda la información de estos días creo que podré alargar la lactancia durante un tiempo.
4. Assistir al curs t'ha ajudat a resoldre dubtes que tenies de la LM?

5. Has sentit que davant les incerteses, tu mateixa t'has pogut donar un vot de confiança per poder seguir amb la LM?
6. El fet de saber que certs estats en els quals es troba el teu fill/a són normals, t’ha donat tranquil·litat i confiança per poder controlar la situació?

7. Davant d’una crisis de creixement, has après com actuar per tal de superar-la amb èxit?
8. Creus que la informació rebuda referent a l'extracció i conservació de la llet et serà útil a l'hora de tornar a la feina?

9. Han millorat els teus hàbits alimentaris després d'assistir a la sessió d'alimentació materna?
Per últim, la pregunta número 11 era una pregunta de resposta oberta, on havien d'exposar la reflexió que feien sobre com els havia influït la intervenció educativa en la seva Lactància i Alimentació:

- Participant 1: Abans, quan era "jove", sempre deia que quan em quedés embarassada no voldria donar el pit, ja que llavors em quedarien els pits donats i caiguts. Quan em vaig quedar embarassada, em vaig començar a interessar per la lactància materna, i vaig començar a llegir algun llibre que una amiga m'havia recomanat. És cert que la informació que vaig rebre durant el meu embaràs i el meu post-part (ara fa 3 mesos i 4 dies) era molt escassa, però assistir a aquesta intervenció m'ha donat molta confiança en mi mateixa i en el meu fill per a seguir endavant amb la Lactància Materna.

- Participant 2: Donar el pit és el millor regal que li he pogut fer a la meva filla, i el millor regal que m'ha pogut fer ella, a part de néixer. Les estones que passo donant el pit per mi són immillorables, i el fet d'assistir a aquesta intervenció educativa ha fet que encara tingui més ganes de seguir alelant a la meva petita estrella. Moltes gràcies!!

- Participant 3: És una pena que el suport a la lactància durant el post-part sigui tant pobre. A l'hospital hi ha molt poc personal sanitari "format" en lactància materna, i t'aconseollen coses que a hores d'ara estan desfasades, i tu et poses les mans al cap perquè ja no saps a qui has de fer cas, així que surts de l'hospital amb una persona que és totalment
depenent de tu, però tu tens tota una llibreta plena de preguntes que no saps qui et contestarà. Aquest programa m’ha ajudat a resoldre molts dubtes que tenia i a veure que no ho estic fent tant malament com em pensava.

• Participant 4: Si en el meu primer embaràs hagués rebut tota aquesta informació que he rebut en aquest curs, possiblement no hauria abandonat la lactància materna només començar a treballar. És una pena... Però ara em sento encoratjada per seguir endavant. Pel que fa a l'alimentació, l'activitat del Batch Cooking em serà molt útil per posar a ratlla l'alimentació de tota la família, ja que a hores d'ara és un caos total!!!!

• Participant 5: Quan acabes de parir ets una "novata" en tot, i no tens ni idea de si ho estàs fent bé o no, així que et refies del que et diu el personal sanitari que en aquell moment t'està atent. En el meu cas, si hagués sabut que podia allètar amb els mugrons invertits, i que el meu fill tenia el fre lingual curt, m’hauria estalviat molts mals de caps per mi, i el meu fill hauria guanyat pes molt més ràpid. Crec que és molt important que tothom tingui com més informació millor.

• Participant 6: He aprendido mucho con este cursillo. A mi bebé le encanta la teta, y yo disfruto viendo cómo crece día a día tan solo comiendo lo que yo fabrico... El tema de las crisis de crecimiento la verdad, nadie te explica que les pasa, y tú teacasas asustando y piensas en abandonar la lactancia e introducir biberón. El curso y las compañeras me han ayudado a superar estas pequeñas crisis.

Com a conclusió dels resultats doncs podem dir que al llarg del programa el formador ha anat impartint les sessions fomentant la lactància materna entre les participants, així com la importància de mantenir una alimentació sana, equilibrada i suficient durant aquesta etapa.

Les participants al llarg de totes les sessions van poder expressar els seus dubtes, pors, compartir vivències i reflexionar sobre la seva situació actual. Tot el grup va respondre que sí a totes les preguntes de l'enquesta, afirmant així que al llarg del curs havien aprèn sobre LM, que havien millorat en quant a la tècnica, que se sentien capaces per mantenir la LM durant temps, que havien resolt molts dubtes que tenien, que ara se sentien més confiades i tranquil·les per afrontar situacions de crisis de creixement, i que havien millorat la seva organització a la cuina i alimentació.
Per altra banda, donat que el programa tenia una data de finalització, concretament el 7 de juny de 2019, i que l'entrega del treball final de màster era aquest mateix mes de juny, no es va poder fer un seguiment a posteriori en persona de les participants per poder conèixer com anaven amb la seva lactància i alimentació. Tot i així, es va donar un correu electrònic per poder mantenir el contacte amb elles i fer un seguiment online de la lactància materna del nadó i l'alimentació de la mare.
5. **Aplicabilitat de la intervenció**

L'Educació Maternal és molt important per a totes les dones que es troben en un dels moments més especials de les seves vides, ja sigui perquè estan buscant quedar embarassades, ja estan gestant una criatura o recentment han tingut un fill o una filla. Però no solsament és important per a les dones, sinó també per a les parelles i familiars propers, que al cap a la fi són el punt de recolzament que elles tindran al llarg del gran viatge de "ser mare". Tal i com referíem a la *Introducció* del treball, l'EM és una activitat important de promoció de la salut, i hi ha estudis que demostren que l'EM en grups d'embrassades és eficaç per millorar els coneixements i hàbits saludables.

Amb aquesta intervenció, la població diana ha pogut recollir tota la informació que se li ha donat sobre Lactància Materna i Alimentació de la mare durant la lactància, i han pogut ampliar els seus coneixements, resoldre dubtes, pors i compartir vivències. A més, el fet d'entregar materials en paper, els ha deixat gaudir més tranquil·lament de les sessions, ja que no estaven pendents d'agafar apunts, sinó que podien relaxar-se i intervenir les vegades que volguessin.

Una de les limitacions que primerament vam trobar va ser la cerca d'un espai públic adaptat per poder impartir les sessions. Des del CAP no ens podien cedir cap sala, i al final ho vam haver de fer en una sala del centre cívic del poble. Aquesta, estava adaptada amb taules, cadires i un projector, però no estava adaptada per poder impartir un taller de cuina com el que es va impartir en la sessió 7. En el cas que algú volgués dur a terme aquesta intervenció en un futur, seria interessant disposar d'una *aula-cuina* adaptada per poder treballar més còmodament el taller de cuina, i potser així poder-lo fer una mica més complert que el taller que nosaltres vam poder fer.

Una altra limitació que hem trobat ha estat la població diana. El nostre grup estava format per 6 mares. Era un grup molt reduït però a la vegada molt ben avingut. Aquestes dones ja havien parit i ja estaven fent Lactància Materna, però buscaven un lloc on poder sentir-se recolzades i a la vegada assessorades. Hauria estat molt bé que en la intervenció participés alguna parella o familiar. D’aquesta manera segurament haurien sortit altres temes o dubtes, els quals podríem haver parlat i discutit al llarg dels dies. Hauria estat molt més enriquidor. És important no oblidar que la parella també s’ha de tenir present, i que no se l’ha de deixar al marge, ja que encara que no hagi estat embarassat/da, no deixa de formar part d’aquest canvi de vida.
Per altra banda, una de les fortaleses més importants que he trobat al llarg de la intervenció ha estat la participació activa de les dones amb les quals he treballat. Aquestes es van mostrar molt receptives i col·laboradores en tot moment, i vaig poder anar veient com gaudien amb cada sessió a la qual assistien. Cal a dir que l'assistència al curs va ser un èxit perquè les participants o bé estaven encara de baixa per maternitat o s'havien agafat una reducció de jornada a la feina, i l'horari en el qual s'impartien les sessions els era favorable.

Així doncs, a partir dels resultats obtinguts, els quals han estat molt satisfactoris, s'espera que en un futur, accions com les que es proposen en aquesta intervenció educativa esdevinguin un instrument de treball per a professionals de la salut. Uns professionals de la salut ben formats i amb els coneixements i habilitats adequats podran proporcionar la informació adequada i necessària per a atendre aquelles dones, parelles i familiars els quals estiguin vivint un moment clau de les seves vides amb l'arribada d'un nou membre a la família. La interiorització de tota la informació rebuda al llarg del programa pot ajudar a aconseguir una Lactància Materna feliç i duradora, així com millorar i/o modificar els seus hàbits alimentaris, de manera que repercuteixi positivament en la seva salut i en la del seu fill/a.
6. Conclusions

Les principals aportacions d'aquest treball eren dotar d'informació sobre lactància materna i fomentar aquesta pràctica i una alimentació saludable durant la lactància en una població diana en concret (dones embarassades que es trobaven en el seu segon o tercer trimestre de gestació, dones que planificaven quedar embarassades, puèrperes que realitzaven lactància materna, mares que realitzaven lactància materna i les seves parelles o familiars directes que estiguessin interessats en el tema), i la manera en com es va aconseguir va ser a partir de les sessions impartides al llarg del programa d'educació maternal.

A partir doncs de les sessions impartides al llarg de la intervenció educativa, i dels resultats obtinguts de les enquestes i avaluacions, podem afirmar que els objectius establerts al principi del programa s'han assolit satisfactòriament, i que la població diana amb la qual hem estat treballant ha estat molt contenta amb el projecte al qual han participat.

La implementació d'aquest programa d'educació maternal, tal i com s'ha vist amb l'enquesta d'avaluació de canvis i coneixements adquirits, ha permès augmentar els coneixements sobre Lactància Materna i Alimentació saludable durant la lactància. És molt important que aquesta població diana tingui accés a informació verídica, ja que a vegades ens pot arribar informació errònia i no contrastada, la qual podria fer perill a la nostra lactància. Per altra banda, aquest programa també es podrria considerar com un grup de recolzament a la lactància, ja que a part de fomentar la seva pràctica, dóna suport i anima a les mares a continuar amb la seva pràctica.
7. Recomanacions

Per finalitzar el treball i com a mode de resum, a continuació es detallen els aspectes més importants sobre Lactància Materna i Alimentació de la mare en període de lactància que es recomanen:

- Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la Lactància Materna (LM) és la forma ideal d'aportar als nens petits els nutrients que necessiten per un creixement i desenvolupament saludables i és de les més eficaces per assegurar la salut i la supervivència d'aquests.
- El primer contacte amb el nadó és molt important. La LM s'ha de començar en la primera hora de vida del nadó. Estudis demostren que l'inici precoç de la LM és important per reduir el risc i protegir al lactant de les principals causes de morbiditat i mortalitat infantil i neonatal.
- La llet materna és l'aliment ideal i complet durant els primers 6 mesos de vida i segueix sent l'òptima font de làctics durant els primers dos anys, al ser complementada amb altres aliments.
- La llet materna està composta per aigua, proteïnes, hidrats de carboni, greixos, vitamines i minerals. Aquesta composició fa que sigui l'aliment òptim pels nostres fills i filles.
- Existeixen uns beneficis tant per la mare com pel nadó per mitjà dels quals es recomana la Lactància Materna.
- L'Educació Maternal és una activitat important de promoció de la salut. Assistir a aquestes sessions és important per saber aspectes relacionats sobre l'embaràs, part, postpart, cures al nadó, lactància materna, etc.. A més, es considera un factor protector en l'inici i manteniment d'aquesta.
- És important donar el pit a demanda, sense horaris, sense limitacions de temps, així com mantenir les preses de la nit per tal de mantenir una bona producció de llet i una bona relació amb el nostre fill/a
- S'han de tenir en compte uns conceptes bàsics a l'hora de donar el pit: bona adherència al pit, bona postura i bona posició.
- No hem d'esperar que el nadó plori per donar de mamar. A mida que la gana i el nerviosisme augmenta, la capacitat per agafar-se al pit disminueix.
- Davant d'una crisis de creixement, no s'ha de forçar mai al nadó a menjar, donat que podem aconseguir el contrari (rebuig al pit). S'aconsella donar el pit en un lloc tranquil, amb silenci i poca llum, i tenir molta paciència.
Donar el pit no ha de fer mal. El dolor indica que alguna cosa no va bé. Si tenim dolor, cal revisar la nostra postura, l'adherència i posició del nadó al pit.

Abans de reincorporar-nos a la vida laboral, si volem mantenir la Lactància Materna, és important fer una bona planificació i organitzar-nos per poder fer un banc de llet, el qual té com a finalitat principal proveir de llet materna als nadons.

És important conèixer com extreure i conservar la llet. Això ens donarà molta seguretat i confiança per seguir amb la lactància.

Es recomana escollir el mètode de suplementació amb el qual ens sentim més cómodes i segures.

Es recomana no utilitzar biberons o xumets, ja que poden produir la Síndrome de Confusió del mugró.

L'alimentació de la mare en període de lactància ha de ser sana, equilibrada, variada i suficient.

Una mare lactant ha de menjar saludablement donat que l'alimentació exerceix un paper fonamental en la seva salut i en la salut del lactant.

Cal que una dona en període de lactància conegui quins aliments, begudes o medicaments pot o no prendre. Els professionals sanitaris ens poden ajudar.

Una bona organització a la cuina ens permetrà mantenir una dieta sana i equilibrada.
8. Annexos

Annex 1: *Flyer*

---

**PROGRAMA D’EDUCACIÓ MATERNAL**

**GRATUIT**

**LACTÀNCIA MATERNA**

A càrrec de Jússica Zorrilla Caro, Mare i Infermera

**Dates:** 12 i 26 d’abril; 3, 10, 17, 24 i 31 de maig; 7 de juny.

**Horari:** de 15h a 16.30h

**Qui pot venir?** Dones que plantejen un embarau, embarassades en el segon o tercer trimestre, puèrperes, mames lactants i familiars directes

**Continguts:**

*Nutrició del nou naixut:* Què és la Lactància Materna; Beneficis pel nadó i la marea; Postures per al·lelcar; Cronis de creixement; Falsos mites; Tornada a la feina; Mètodes d’extracció i conservació de la llet; Mètodes per suplementar; Deslactament.

*Nutrició de la marea lactant:* Tipus de dietes; Aliments prohibitats; Recomanacions.

Inscripcions de 1 al 10 d’abril al 607.04.16.97.
Annex 2: Calendari d’Activitats

<table>
<thead>
<tr>
<th>SESSIÓ</th>
<th>DATA</th>
<th>ACTIVITATS</th>
</tr>
</thead>
</table>
| Sessió 1 | 12 d’abril de 2019 | • **Activitat 1: Presentació:**
  Títol: Presentació del programa d’Intervenció Educativa sobre Lactància Materna
  • **Activitat 2: Enquesta inicial:**
  Títol: Deixa que et conegui una mica! |
| Sessió 2 | 26 d’abril de 2019 | • **Activitat 3: Primera part Lactància Materna:**
  Títol: Endinsant-nos al món de la Lactància Materna
  • **Activitat 4: Buzz Session**
  Títol: Com donar de mamar en determinades circumstàncies? |
| Sessió 3 | 3 de maig de 2019  | • **Activitat 5: Segona part Lactància Materna**
  Títol: El meu nadó
  • **Activitat 6: Joc de Rol**
  Títol: Què li passa la meu fill? |
| Sessió 4 | 10 de maig de 2019 | • **Activitat 7: Tercera part Lactància Materna**
  Títol: He de tornar a la feina. I ara què? |
| Sessió 5 | 17 de maig de 2019 | • **Activitat 8: Debat: Donar el pit**
  Títol: On donar el pit?
  • **Activitat 9: Debat: Vivència post-part**
  Títol: Apoderem les dones durant el postpart
  • **Activitat 10: Guia Lactància Materna**
  Títol: Guia pràctica sobre Lactància Materna |
| Sessió 6 | 24 de maig de 2019 | • **Activitat 11: Alimentació de la mare lactant**
  Títol: I jo també he de cuidar la meva alimentació mentre dono el pit? |
| Sessió 7 | 31 de maig de 2019 | • **Activitat 12: Cuinem**
  Títol: Batch Cooking: les claus per cuinar 2h i menjar tota la setmana |
| Sessió 8 | 7 de juny de 2019  | • **Activitat 13: Avaluació de coneixements**
  Títol: Què hem après?
  • **Activitat 14: Avaluació de canvis**
  Títol: Ens ha canviat el curs?
  • **Activitat 15: Enquesta satisfacció**
  Títol: Valorem com ha anat el curs |
Annex 3: Document Consentiment Informat

**INTERVENCIÓ EDUCATIVA SOBRE LACTÀNCIA MATERNA**

*Document de Consentiment Informat*

La persona ha de llegir i contestar les següentsquestes amb atenció:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Núm.</th>
<th>Descripció</th>
<th>Sí □</th>
<th>No □</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1.</td>
<td>He estat informat/d'a sobre el programa d'intervenció educativa al qual se'm demanda participar.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2.</td>
<td>Se m'ha informat que la meva participació és voluntària i que puc abandonar el programa en el moment que ho desitgi sense haver de donar cap explicació.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3.</td>
<td>Se m'han explicat les característiques i l'objectiu del programa.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4.</td>
<td>Se m'ha permès fer les preguntes que he cregut pertinents sobre la meva participació.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5.</td>
<td>He rebut responses satisfactories a les preguntes que he fet.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6.</td>
<td>Se m'ha assegurat que seguint la <em>Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales</em> (*), es mantindrà la confidencialitat de les meves dades.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7.</td>
<td>Se m'ha entregat una còpia d'aquest <em>Consentiment Informat</em>, amb data i signat.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Per tant, jo ____________________________ amb DNI ____________ declaro que ____________ no dono el meu consentiment per a la participació en aquesta *intervenció educativa sobre Lactància Materna*.

A ____________, ___ de _____________ de 2019.

Signatura:

Exemplar pel/per la participante / Exemplar pel/per la formadora


(26, 27)
Annex 4: Sol·licitud Cessió Imatge

INTERVENCIÓ EDUCATIVA SOBRE LACTÀNCIA MATERNA
Sol·licitud drets d’imatge

Aquesta intervenció educativa sobre Lactància Materna és el treball final de màster (TFM) del Màster Universitari en Nutrició i Salut impartit per la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). En aquest treball es volen incloure fotografies de les activitats que es realitzin al llarg del programa d’educació nutricional que s’impartirà durant les dates establertes en el cronograma.

Donat que el dret a la pròpia imatge està reconegut per llei, es demana el consentiment a les propietat persones que participin lliurement en el programa, poder publicar fotografies en el TFM o apareguin als/e les mateixos/es i/o els seus fills/es.

Per mitjà del present document, jo, ________________, amb DNI número ________________, d’acord amb la Ley Orgánica 1/1982, de 5 de mayo, de Protección civil del Derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen (*), □ autorizo □ no autorizo el dret i permís per a captar, enregistrat, usar, publicar, i distribuir imatges de mi o en les quals jo estigui inclòs o inclosa.

Per altra banda, □ autorizo □ no autorizo el dret i permís per a captar, enregistrat, usar, publicar, i distribuir imatges del meu fill/a i o en les quals ell/estigui inclòs o inclosa.

A ________________, ___ de ________________ de 2019.

Signatura:

Exemplar pel/participant / Exemplar pel/participant de formadora

### Annex 5: Enquesta inicial

**INTervenció Educativa sobre Lactància Materna**

**Enquesta Inicial**

Marca amb una "X" la casella corresponent:

#### Edat

<table>
<thead>
<tr>
<th>Número</th>
<th>Edad</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Entre 20 i 25 anys</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Entre 26 i 30 anys</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Entre 31 i 35 anys</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>Entre 36 i 40 anys</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>Entre 41 i 46 anys</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Sexe

<table>
<thead>
<tr>
<th>Número</th>
<th>Sexe</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Home</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Dona</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Estat civil

<table>
<thead>
<tr>
<th>Número</th>
<th>Estat civil</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Sòlter/a</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Casat/da</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Divorciat/da</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>Separat/da</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>Vídu/vidua</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Nacionalitat

<table>
<thead>
<tr>
<th>Número</th>
<th>Nacionalitat</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Espanyola</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Altra</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Nombre de fills

<table>
<thead>
<tr>
<th>Número</th>
<th>Número de fills</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Un</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Dos</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Tres</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>Cinc</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Com van ser els teus parts

<table>
<thead>
<tr>
<th>Número</th>
<th>Part número</th>
<th>Modo de parto</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Part número 1</td>
<td>Vaginal natural (sense anestesia)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Vaginal amb anestesia peridural</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Vaginal instrumentat (fórceps, ventoses...)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Cesària</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Part número 2</td>
<td>Vaginal natural (sense anestesia)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Vaginal amb anestesia peridural</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Vaginal instrumentat (fórceps, ventoses...)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Cesària</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Part número 3</td>
<td>Vaginal natural (sense anestesia)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Vaginal amb anestesia peridural</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Vaginal instrumentat (fórceps, ventoses...)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Cesària</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>Part número 4</td>
<td>Vaginal natural (sense anestesia)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Vaginal amb anestesia peridural</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Vaginal instrumentat (fórceps, ventoses...)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Cesària</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>Part número 5</td>
<td>Vaginal natural (sense anestesia)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Vaginal amb anestesia peridural</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Vaginal instrumentat (fórceps, ventoses...)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Cesària</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### INTervenció Educativa sobre Lactància Materna

**Enquesta inicial**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Si tens algun fill, quin tipus de lactància vas dur a terme</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Si vas fer lactància materna, a quina edat (del nen/a) la vas deixar?</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Edat</td>
</tr>
<tr>
<td>------</td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Situació en la que et trobes actualment

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Dona que planifica un embaràs</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Dona embarassada en el segon/tercer trimestre de gestació</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Dona puerpera (dona que es troba dins les 6-8 setmanes després del part)</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>Dona amb lactància materna</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>Familiar directe</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Has rebut informació sobre LM? Has anat a classes de preparació al part?

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Sí</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>No</td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
<td>Sí</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>No</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Has anat a classes de postpart? Coneixes els beneficis de la LM?

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Sí</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>No</td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
<td>Sí</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>No</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Saps cada quant s’ha de donar el pit?

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Cada 3 hores, 10 minuts de cada pit</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Cada 3 hores, 15 minuts de cada pit</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>A demanda</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Coneixes els diferents tipus de suplementació que existeixen?

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Sí</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>No</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>A demanda</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Saps quin tipus d’alimentació ha de dur la mare mentre dóna el pit?

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Sí</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>No</td>
</tr>
</tbody>
</table>

---
INTERVENCIÓ EDUCATIVA SOBRE LACTÀNCIA MATERNA

Enquesta inicial

| Si has donat el pit o estàs donant el pit, tens la sensació de que en algun moment t'ha faltat informació sobre la LM? |
|---|---|
| 1 | Si |
| 2 | No |

| Davant de dubtes que has tingut, has rebut el suport d'algú? |
|---|---|
| 1 | Llovador/a |
| 2 | Pediatre/a |
| 3 | Companyes/os i/o amestats |
| 4 | Familiars |
| 5 | No he rebut suport per part de ningú |

| Perquè assisteixes al programa? |
|---|---|
| 1 | Personalment m'interessa |
| 2 | Vull augmentar els meus coneixements |
| 3 | Me l'han recomanat |
| 4 | Altres: |

| Que esperes del programa? |
|---|---|
| 1 | Resoldre dubtes |
| 2 | Aprendre més sobre LM i l'alimentació que he de portar mentre dono el pit |
| 3 | Suport a la meva lactància |
| 4 | Altres: |
Annex 6: Primera Part Lactancia Materna

Intervenció educativa sobre Lactancia Materna (LM)
Jessica Zorrilla Caro, Enfermera i Mame

Endinsant-nos al món de la Lactància Materna

Objectius que es volen assolir amb aquesta activitat

Objectiu 1:
- Fomentar la Lactancia materna i una alimentació sana, equilibrada i sufficient en dones embassades en el segon i tercer trimestre de gestació, dones que plantifiquen quedar embarassades, parteneres, mamis lactants i familiars directes a través de les sessions i material divulgatiu

Objectiu 2:
- Proporcionar a les dones i familiars directes un espai de reflexió on puguin expressar els seus dubts, pers i compartir vivències

Temes a tractar

- Definició de LM
- Fisiologia de la LM
- Beneficis de la LM
- Contraindicacions de la LM
- Habits materns que cal reduir o evitar
- Falsos contraindicacions
- Llet materna: Què és i composició
- El primer contacte
- Quan donar el pit
- Importància de donar el pit a la nit
- Com donar el pit
- Signes de bona posició
- Signes de bona adherència al pit
- Signes de bona suucció

Definició de Lactancia Materna

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la Lactancia Materna (LM) és la forma ideal d'aportar als nens pecats els materials que necessiten per un creixement i desenvolupament saludables (1) i és de les més eficaces per assegurar la salut i la supervivència d'aquests. La LMutra se comença en la primera hora de vida del nascut. Estudis demostrats que l'ús prèvius de la LM és important per reudir el risc i protegir al lactant de les principals causes de mortalitat i morbositat infantil i neonatal.

El pit

Què és? Per a què serveix?

El pit, otrament dit mama, teta, metsa, popa o mamella, és un òrgan que en el cos de les dones, coné güiduals mamàries que secreuen llet i que és utilitzada per a l'alimentació dels nens.

La varietat en la forma, els mètalls, els muscosos i les arènes dels pits és infinita, però les parts del pit són iguals i funcionen de la mateixa manera per a totes.
El pit per fora

- Pit: Normalment en tenim dos. La seva forma està determinada pel greu corporal. (6)
- Múrgor: plaqueta de seta a la part més o menys central del pit que està entre quinze i vint centímetres de diàmetre i un centímetre de longitud, però a l'adult és al voltant de vint i mig cm. El pit no té cap funció física en el cos. (5, 6)

El pit per dins

Hi ha diversos tipus de glandes mamàries. Conductes, Teixits conjuntius, Lligaments, Arteries, Venes, Nervis, Linsflàculs... per la glandula en el seu cas forma part del pit, els quals estan formats per la unió dels alvéols (on es fabrica la llei) i s'unionen al múrgor a través de conductes. (5, 6)

També hi trobem hormones:

- Profetòl: hormona que fabrica la llei. Es produeix en resposta a la llicitud del pit. (5, 6)
- Oligòc鑫: s'obté en una forma de l'organisme, el pit i cada vegada que el nadi massa. Es produeix amb la unió del múrgor per així unir el pit a la planta mamària. És el que concedeix de contractar els petits alvéols per tal que la llei es dirigeix cap al múrgor. (5, 6)

Beneficis de la LM (1)

Pit naixit:

- Crea un víncul molt important amb la mare.
- Donar el pit abraça un ambient físic que el quiporta al món al naixit.
- Ajudar a desenvolupar el cos i la funció de la mà naixit.
- Protegeix el som i el cromosomi al lògar, diabetè, sobresalt, inf. venet rupçables). És el “síndrome o nas” que podem donar al nostre fill.
- Diminució del risc de síndrome de mort subita del lactant (5)

- És un millor aliment que podem oferir perquè conté les vitamines, teixits, protèines, gràssits i sucres necessaris per a una alimentació óptima.

Beneficis de la LM (2)

Per a la mare:

- Crea un víncul molt important amb el fill.
- L'ús d'un llorer molt important per a desllogar la placenta, evita histeròlegs, quina es la contractac de la vàler.
- Protegeix de patir càncer de pit (10)
- Ajudar a aixopen cul·tures.
- Produir hormones relaxants. Per aux, quan donem el pit, a vegades ens ve nom
- Redueix el risc de depressió post-part.

(11, 12)
**Beneficis de la LM (3)**

Per a la família:
- És un recurs econòmic del qual el nadi pot disposar en qualsevol moment. No necessita preparacions. Per tant, l'economia de la família no aguarà.
- La família aprecia la importància que té atèsar.

(11, 12)

**Contraindicacions de la LM**

- VIH
- Galactosemia
- Quimioteràpia
- Radioteràpia
- Drogues (heroina, amfetamines, marhuana, cocaïna...)

(13)

**Possibles contraindicacions de la LM**

- Hepatitis C
- Citomegalovirus
- Herpes simple
- Sífilis
- Tuberculosis
- Brucel·losis
- Varicela
- Xarapètro
- Altes

(19)

**Hàbits materns que cal reduir o evitar**

- Alcohol
- Tabac
- Cafeïna

(13)

**Falses contraindicacions**

- Infeccions agudes comunes (rerefret, amigdalitis, diarrea...)
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Toxoplasmosis
- Rubèola
- Salmonel·losis
- DM
- Mastitis
- Mugrò pla o invertit

- Piercing mugrò
- Implant mamari
- Embaràs o retorn de la menstruació
- Problemes de salut del nadó (p.e.: diarrea)

(13)

**Llet materna (1)**

**Què és?**

En tracta d'un fluid viu que va canviant presa a presa, dia a dia i mes a mes, el qual s'adapta als requeriments nutricionals i immunitaris del nen a mesura que aquest creix i es desenvolupa (14, 15). A més és un aliment segur: està a la temperatura adequada, no necessita preparació i està disponible fins i tot en entorns amb un sanejament deficitari i una aigua potable insegura (16).
**Llet materna (2)**

Composició
- **Aigua:** 68%.
- **Proteïnes:** 0,9g i 100ml (30% casèn i 70% proteïnes del sèmen).
- **Hidrats de carbons:** lactosa, més de 50 oligosacàrides.
- **Gemix:** és el component més variable.
- **Vitamines:** A, K, E, D, B.
- **Minerals:** calci, ferro, tòler, zinc...

(14)

**El primer contacte**

El primer contacte és molt important. Els pares i el naix porten mesos esperant aquest moment, el moment de conèixer-se en persona. Només néixer, el naix ha de ser posat damunt de la mare, pell amb pell. Les intervencions tales com posar, mesurar, administrar vitamina K intramuscular o profilaxis ocular poden esperar. Aquest moment s'ha de respectar.

Al principi el naix està quiet damunt de la mare, però posteriorment comença a buscar el pit per poder començar a mamar. Posar el naix al pit només néixer ajudarà a tenir una bona lactància i a la vegada ajudarà a eliminàr la placenta i a centrar-se l'òser de la mare.

La separació en el moment de néixer afecta tant al naix com a la mare (augment estres, menor òxit i duració de la lactància materna...).

(17)

**IMPORTANT**

No utilitzar biberons o xumets, ja que poden produir la Síndrome de Confusió del mugró.

(18)

**Importància de donar el pit a la nit**

1. **Durant la nit se produïen cambis fisiològics en la llet materna, que beneficien el naix i a la mare.**
2. **Entre les 2 i les 6 de la matinada, augmenta la prolactina, hormone encarregada de la producció de llet. La suavit del naix estimula aquesta hormona, fent que s'incrementi la producció de llet.**
3. **Al tenir mes llet, el naix extrairà la llet més fàcilment.**
4. **A la nit també s'incrementa la producció de melatòrina i tòpiàn (reguladors del som). El naix i la mare ho sentiran més tranquils i relaxats i dominaran millor al despert de la pèrsia nocturna.**
5. **També aconseguirà la producció d'ativarcina, facilitant el som profund, generant relxació i descans.**
6. **S'observarà una major circulació mare - naix.**
7. **S'elevarà les obstruccions pel fet que el naix succea la llet i buida els conductes.**

(17)

**Quan donar el pit?**

A demanda:
- Quan el naix vol
- Quan la mare vol
- Sense horària
- Sense limitació del temps
- Tant avui com es vulgui durant el dia i també durant la nit
- Obligar-ne del “ja li toca”

(18)

**Com donar el pit?**

Conceptes bàsics per poder donar el pit:
- **Bona aderència del naix al pit:** per estrumuc llet
- **Posició:** és com es col·loca la mare. N'hi ha moltes. Ha de ser cómoda
- **Posició:** és com col·loquem el naix al pit. El cap i el cos han d'estar alineats.

(18)
Postures (1)

Postura mare: assentada

Posició nadó: estirat (melic amb melic)

És la més habitual. El nadó està estirat, amb el cap alineat amb el cos. Melic nadó contra melic mare.

Postures (2)

Postura mare: assentada

Posició nadó: "de Rugby"

El cos del nadó passa per sota del braç de la mare i els peus apunttes cap a l'esquerra. Útil per emmarcar conductes de la cara externa del pit i prevenir obstruccions o mastitis que són freqüents en aquesta zona.

Postures (3)

Postura mare: assentada

Posició nadó: cavallet

El nadó està asssegut dins una camisa de la mare amb les camis obertes o creuades.

Postures (4)

Postura mare: estirada

Posició nadó: estirat (en paral·lel)

Postura molt freqüent ja que allavoreix el desenroull de la mare.

Postures (5)

Postura mare: estirada

Posició nadó: estirat (en paral·lel invertit)

Pot ser útil en casos d'obstruccions o mastitis localitzades a la part superior del pit.

Postures (6)

Postura mare: "a quatre potes"

Posició nadó: estirat en decúbit supí (amunt)

Pot utilitzada però útil en el cas d'obstruccions o mastitis localitzades a la part superior del pit.
Com col·locar el nadó al pit pas a pas (1)

- La mare se situa en la postura triada recolzant bé esquena i peus.
- S’acosta el nen a pit allà on quedi aquest sense desplaçar-lo.
- Es col·loca el nadó perpendicular a l’orientació del mugró.
- Si el cotxe és un nas - mugró.
- Abans d’obrir la boca, sense necessitat de decantar, doblegar o girar el cotí, el mugró ha d’estar davant al nas del nadó.
- Quan obre la boca, ecestar el nadó amb rapitosa i desisió al pit.

Com col·locar el nadó al pit pas a pas (2)

- Mare i fills han de quedar cos contra cos (cara a cara).
- El mugró ha de quedar apuntat al paladar del nadó.
- Mai el pit ha d’anar cap al nadó, és el men el que va cap al pit.
- El cap del nadó no ha de quedar en el buit del cotxe, sinó a l’avantport.
- La mare no subjecta al bébé per les matges amb aquesta mà, sinó que aquesta queda a mentat de l’esquena, encara que pot subjectar-lo amb l’altra.
- És recomanable evitar mans de tòa o mantes que augmentin la distància del seu al pit.

Signes de bona posició

- El cap i el cos del nadó estan en línia recta.
- La cara del nadó mira cap al pit.
- La mare manté el cos del nadó a prop seu.
- Si el nadi acaba de naixer, la mare l’envolta en una obrapada. No el subjecta només del cotal i per les espallades.

Signes de bona adherència al pit

- El ment i el nas del nadó són a prop del pit de la mare.
- Els flavis del nadó estan oberts, sobretot l’inferior ben dobregat cap aviat.
- La boca del nadó està ben oberta.
- S’observa més arroba per sota de la boca del nadó que per sota (apetita assímetric).

Signes de bona succió

- Al principi successions ràpides.
- Al cap d’un minut aprox. són més lentes i profundes.
- La llengua està sota la arroba.
- S’observa un moviment en el pont de l’articulació de la mandíbula.
- La galita no s’enfonsa, sinó que s’observen rodones i plènnes.
Bibliografía

(1) Lactancia Materna. OMS. Disponible a: https://www.who.int/pmid/en/


Video postures (1)

Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=7a1wo7Ju3H0&list=RD7 Ju9H0&index=10

Video postures (2)

Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=bnw2tzG35oA
Cas clínic:

Dona de 37 anys, primipara (només ha tingut un fill), que després d’un part eutòcic (normal, sense complicacions) ara fa 2 dies d’una nena de 3,200 kg de pes presenta clivelles i dolor en ambo’s mamòrs després d’iniciar LM. Presenta ingurgitació mamària (inflamació dels pits). Preocupada, dubta si està alimentant bé a la seva filla. La nena presenta plor constant i després de cada toma.

Al valorar el cas, veiem que presenta dificultat per instaurar la lactància, donat que hi ha una mala col·locació de la nena al pit i com a tal, aquesta es mostra irritable.

Com podríem ajudar-la?
Annex 8: Qüestionari satisfacció activitat

INTERVENCIÓ EDUCATIVA SOBRE LACTÀNCIA MATERNA
Avaluació de l’activitat

Per tal d’avaluar l’activitat a la qual s’ha assistit, necessitem que omplis el següent qüestionari autocontestable. Les dades aportades en aquest qüestionari són confidencials i seran utilitzades, únicament, per analitzar la qualitat d’aquesta activitat.

Demanem doncs que responguis a totes les preguntes que se’n plantegen a continuació, utilitzant una escala de l’1 al 4, on 1 és la puntuació més baixa i 4 la més alta. Marca amb una X la puntuació corresponent.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Organització</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 Organització de l’activitat</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2 Condicions de fàlua</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3 Duració de l’activitat</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4 Horari de l’activitat</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5 Atenció als participants per part del formador</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Activitat formativa</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 Coneixements adquirits</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2 Metodologia emprada</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3 Mitjans pedagògics (exercicis, casos pràctics...)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4 Materials didàctics (documentació)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5 Mitjans pedagògics de recolzament (ordinador, projector, pissarr...</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Avaluació global</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 Compliment dels objectius de l’activitat</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2 Aplicació del contingut de l’activitat en la vida diària</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3 Opinió global de l’activitat</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Formador</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 Coneixements en la matèria impartida</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2 Claridad de les seves respostes</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3 Domini dels aspectes pràctics</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4 Interès que desperta a la classe</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5 Compliment del programa</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6 Foment de la participació del grup</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7 Avaluació global</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

MOLTES GRÀCIES.
Annex 9: Segona Part Lactància Materna

Intervenció educativa sobre Lactància Materna (LM)
Jèssica Zorrilla Caro, infermera i Mare

El meu nadó

Objectius que es volen assolir amb aquesta activitat

Objectiu 1:
- Fomentar la Lactància materna i una alimentació sana, equilibrada i suficient en dones embarassades, en el segon i tercer trimestre de gestació, dones que plantejiuen quedar embarassades, pullingues, mamis lactants i familiars directes a través de les sessions i materials divulgatius

Objectiu 2:
- Proporcionar a les dones i familiars directes un espai de reflexió on pugui expressar els seus dubtes, pecs i compartir vivències

Temes a tractar
- Estats del nadó
- Crisis de creixement
- Senyals d’alerta
- Curiositats dels nens de pit
- Problemes al donar el pit
- Mites de la lactància

Estats del nadó (1)

Els nens no només menjen, dormen, crinem i van de venire, sinó que passen per diferents estats. Com aresultat aquests estats és important:

- Som profundis: el nadó està ben adormit, i per molt que el voluem despertar no poden.
- Som llegers: al mínim somni, el nadó es pot despertar; però si el somni es tornarà a adormir.
- Adormilitat: estons, també ens començant a despertar però si li toquem la palla, comencem a buscar el pit, avui que és un bon moment per posar-lo al pit.

Estats del nadó (2)

- Alerta tranquil·la: el nadó està despert i tranquil·la. Aquest és el segon moment ideal per posar-lo al pit.
- Alerta activa: comença a estar més nerviós, emresa al front, aprèn els ulls... Té gana i està enfadat. Pot ser que li comenci agafar-se al pit i començar-se. Si no li donem el pit en aquest moment, la cosa ampliarà.
- Plier: plora de manera energica i activa, mou el cos i està tensa. Té molta gana. Si el posem al pit, pot ser que no quedi enganxat. A partir d’aquí poden passar dues coses una, que es dormi sense menjar, dos, que el somni i adormiment.

(1)
IMPORTANT

- NO hem d’esperar que plorí per donar de mamar.
- A mida que la gana i el nerviosisme augmenta, la capacitat per agafar-se al pit disminueix.

Crisis de creixement (1)

Són situacions en el nadó semblen no estar conforme amb la producció de lluit de la mare i ho solucionali volent manar totes hores. Es motren més negligents, nerviosos, planen, etc...

La producció de lluit es regula mitjançant la demanda del nadó, a més d’emana més productiu del llet.

Aquest comportament neguesta a les maris, fins a trobar que poden arribar a pensar que no tenen suficient llet per atendre al seu nadó i comencen a suplementar amb llet artificial o indús abandonar la LUM.

(1, 2)

Crisis de creixement (2)

La majoria d’aquestes crises passan a unes edats concretes:

- Crisis dels 55-57-20 dies. El nadó necessita augmentar la producció de llet de la mare. Sol durar dos a tres dies. El nadó vol mamar continuament, presenta plor de separació si no té el pit a la boca i poden rugirgilat llet però continua volent mamar.
- Crisis de les 6-7 setmanes; normalment el nadó necessita augmentar la producció de llet. En mostra inquiet, pendereix amb el màs de manera mariana, pique, arquà l·esquena, temeix les camenes... En aquest moment també la llet canvia lleugerament al seu sabor (més salat) i això pot ser que no acabi d’agafar-se al nadó fins que s’acabi estacionant. Sol durar una setmana.

Crisis de creixement (3)

- Crisis dels 3 mesos: aquesta és la més compleja i problemàtica, estat que sol durar un mes aproximadament. El nadó no demana el pit tant sovint, quan manca ha de fer més poques totes, està satisfecho, pica, les maris es refereixen als pits fons... Tot això pot fer pensar a la mare que no té suficient llet i pot causar en l’emot de suplementar amb llet artificial o abandonar la LUM. El que pocs és que bé 3 mesos no és un esper correcte, i que de vegades temen en menjar, està en pocs moments ja han et-hi llet que necessitava. Pel que fa als pits de la mare, fa la glàndula mamàrria una estàtica preparada per preparar la llet al moment de la segregació, per això es poden notar els pits més llargs.
- Crisis de l’any: la velocitat de creixement a l’any diminueix, i els nens deixen de sentir intènta pel menjar, i només volen mamar. La mare pot caure en l’errot de desallotjar al nadó perquè no vol menjar aliments, però la veritat és que a partir dels 15-18 mesos, s’incrementa novament la velocitat de creixement i tornen a mostrar intènta pel menjar.
- Crisis dels dies anys: en aquesta edat els nens i nenes són capaces de fer moltes onces, però sovint se senten imatges, i la manera de saber que té bé el pit manar, Damanen el pit continuament, i això s’arrenca.

(2)

Conseils per superar les crísis

- Mall’ho de flarrar al nadó o noveljar ni l’edat molt en què man, donat que el resultat que podem aconseguir és el continu (n’esqui el pit)
- Quèu un nadó està en plena oros; pot ressaltar útil donar el pit en un ambient tranquili, amb il·luminació i poc so. Com manys’l’edat solament, m’il·lum.
- No separar que el nadó plorí per donar-l’al pit, ja que l’això pot har que això no sigui molt més que s’enganà el pit.
- Mascleix, colles pel masell, Tali i com es ha arribat: la crisi desapareixerà.

(2)

Senyals d’alerta

Extrínsec situacions que poden fer prefigurar la LUM

1. El nadó no es vaixella, ni el nadó no es vaixella i ho de suplementar: la mare de lluit-hi una llet més extensa com a primera posició, si no calien extrems, les maris poden passar a la LUM d’alimentació.

2. El nadó pàmant o bolsa: el color gris de marron i suau. La pediatria apareix entre el negre i bruna de llet. La més comú és què el llet no suplementi, ho ve ni molt amb o qui no suplementa. Té a més més extensa llet-hi com a primera posició que no està extrems, poca, podem passar a la LUM d’alimentació.

3. El nadó s’alzà el pit i ho de núvols, més pel que algú no vaixella el pit, de que algú no vaixella. Són casos de refusió: ingestió de les maris, refusió al llet o bé el pit, ho de que el llet no et-hi llet de llet de la bocad d’alimentació, és que algú no es ve ni no vaixella llet.

4. El nadó viu a l’alimentació del pit, la teixidura de menjar seguita, i la xedrec és estanc. Més de tant pastete, S’hi ve ni vaixella el pit, ho de que algú no es ve ni no vaixella llet.

5. El nadó es desprende més pel que no vaixella, ni és de mantenir el pit, més en la producció de llet.

(3)
Curiositats dels nadons de pit (1)

La gestació:
La primera fase és el mesomorf, una etapa líquida, negra i espumosa. Després, durant una diada, és desprendement de traspassat, que són líquids i d'un color verdós. Finalment, apareixen els capaçs equinacs del naixit és pit, les quals són centelles, amb gruixò i de color groguenc.

Durant les primera setmanes, les deposicions solen ser molt freqüents (cada seguda que massa).
A mensura que passen els dies i mesos, alguns nadons poden experimentar una disminució en la freqüència, i poden esparcir diès sense fer de vestir. Algunes nadons han estat 20 dies sense fer-ne, i quant en fan, és completament normal. Això NO és instaurament.

Curiositats dels nadons de pit (2)

El pit:
El naixit solen fer pit de sis a 8 vegeutes al dia. Si un naixit fa poc pit, pot suggerir que ha mancat poc.
Si el naixit està content, fa pit i es va engraisant bé, no ens hauríem de preocupar si onta poc o molt.

Curiositats dels nadons de (3)

El gasós:
El gas a l'estòmac és ús que s'han empassat mentre mangen, plora o s'abom el xurrut. Temps en temps es desenvolupa motiu important a que el net feu el pit, però no ens hem d'abandonar amb fer el pit. Després de mancar, ens torna idea tenir el naixit en branca, i si durant aquest temps no ha bé els gasó, està bé que no el t'hi. No cal tractar un donar sopar pensant els expulsar, ni donar carreu, així, avui a qual que dia albergue.
El gas és l'estòmat prové de fer que s'han empassat i sha aixort a través del tub digestiu, però també de gasó que es produïren a menys intent per la digestió de cert aliments.

Curiositats dels nadons de (4)

El síndrom:
El pit de la contra el pit per al pit d'una naixit. És molt difícil saber d'on prové aquele disse de els naixons, però sempre ve acopar a del pit. Típicament, aquest pit és produït sobretot a les butxaca, de sis a diez, el que popularment anomenem l'home fonta.
Mellors maneres s'ademen que donar el pit és la manera més fàcil i ràpida de que el naixit fa salta. Altres maneres són suspensos, desesperat... Si el naixit està dir a 10 pas, el pare o algun altre familiar es pot ajudar del naixit, portar-lo a passejar... mentre la mare apressa per descansar.

Curiositats dels nadons de (5)

INSTRUCCIONS PER TRACTAR EL CÔLIC, SEGONS TAURUSM.

1. Intentar no deixar-nos passar el mató.
2. Per descobrir perquè plora, tenir de tenir presència les següents possibilitats:
   a. El naixit té gasó i vol tirar
   b. El naixit vol jugar, encara que no tingui gasó
   c. El naixit vol que l'esquena és branca
   d. El naixit està durant i vol s'ajustar
   e. El naixit està còmic i vol dormir
   f. Si següent plora durant més de cinc minuts amb una resposta, provar una altra.
3. Després de plorar durant més de cinc minuts amb una resposta, provar una altra.
4. Dolor en què ordre provar les altres opcions.
5. No treure dels normalment al nostre fill. Això no passarà.

Curiositats dels nadons de (6)

La gasó:
"El meu fill no aguantar les tres hores. A l'hour i més de mirar, ja vol pit. S'estaria gustant amb gasó."

Evidentment que es queda amb gasó, per això és important donar el pit quan el dama i alliberar-nos del restiga.
Problemas al donar el pit (1)

Donar el pit NO ha de fer mal. Molt gent pensa que el dolor és inevitable, que forma part de la lactància, però no és veritat. El dolor indica que alguna cosa no va bé.

Problemas al donar el pit (2)

Adherències al pit:

El nadó ha de tenir el mugró a l’alçada del narí, una vegada s’ha aplatat el pit, el narí i la barbeta han d’estar totalment enganxats al pit. El llavi superior i inferior estan oberts entera per poder agafar-bé l’albávia.

Problemas al donar el pit (3)

Fre lingual curt:

Alguns nadó no poden mamar correctament perquè tenen el fre lingual massa curt, i això provoca dolor a la mare. El tall del fre lingual és una intervenció molt senzilla, ràpida i poc dolorosa per nadó, la qual és necessària per evitar problemes en la lactància.

(1, 3)

Problemas al donar el pit (4)

Clivelles:

La caixa és la mala posició del nadó al manar (boca poc oberta, només agafa el mugró). El mugró és molt sensibler al dolor. Si el nadó dolor, hem de treure el mugró de la boca i tornar a collocar. Cada men de cuinar una clivella que millorar la posició. Algunes clivelles són menys agapades, però d’altres són més profundes. És molt important mantenir netes i desinfectades les clivelles per tal que no es estin sense algun mítol.

(1, 3)

Problemas al donar el pit (5)

Obstruccions:

Quan la glàndula mamària està treballant, a vegades es toca-nos netes zones més dures o polsos bony. Aquestes bonya no són obstruccions, només és la glàndula que estan més si el nadó no ha manar.

Quan el bany és més gran, si que és una obstrucció. Aquesten es produiran per una disminució de la diàmetra o la disminució del ritme de les preses, fent inadeguet de lactadores que comprimeixen zones del pit o el fet de dormir de costat, pressionant el pit.

Problemas al donar el pit (6)

Per eliminar una obstrucció podem:

- Aplicar fred per disminuir la inflamação
- Augmentar l’extracció de leil (que el nadó mani o amb un extractor)
- Fer un massatge a la zona afectada abans i durant l’extracció
- Col·locar el nadó amb la barbeta dirigida cap a la zona obstrució
- Mantenir la observació i dirèctima fins que hagi desaparegut íntegrament

(1, 2)
Problemes al donar el pit (7)

Mastitis:
És la inflació de la glandula mamària. Poden produir febre i mal estar general. En una mastitis el problema no és la producció de llit, sinó l'augment o la proliferació del númer de bacteries.
Una obstrucció que no es tracta a temps pot infectar-se i convertir-se en una mastitis.

(1, 3)

Problemes al donar el pit (8)

Per tractar una mastitis hem de:
- Ajustar el pit freqüentment, ja sigui posant el nadi al pit o amb un extractor.
- Apliquen fred local per rebreixar la inflamació i aturar el dolor. Evitar aplicar calor, ja que augmenta la inflamació i la proliferació bacteriana.
- Descansar.

(1, 3)

Problemes al donar el pit (9)

Albúsic mamar:
Quan la matrius no es tracta correctament, pot produir-se una acumulació de pus, és a dir, un alboís. S'ha de punxir i extruir el pus. Altres vegades s'ha de posar un drenatge. La lpectòria pot continuar si la farís d'aquí lleny del muprò i permet la sucriu. Sólo la mare hauria d'obrir el pit se a nadi i treure la lit del pit amb alboís.

(1, 3)

Problemes al donar el pit (10)

Infecció del muprò:
Al finalitzar la tassa, el muprò adquireix un color blanc, morat o rosat i apareix dolor. Això pot ser degut a una mala posició a l'hora de marcar, o que hi ha una mala dehidratació de la mare pròxim a la lactància. S'ha de mirar quina és la causa.

(1, 3)

Problemes al donar el pit (11)

Puntès blancs o burulles en el muprò:
Es forma per la retenció de llet damunt un poque del muprò. Quan el nadi morba fa molt mal. Es pot punxir amb una agulla estil.

(1, 3)

Problemes al donar el pit (12)

Infecció:
Es quan els pite s'influeixen massa, s'empren a vorear, estan turgeute i es troben descolorits. El tractament oposicional en trobar la llit, ja sigui posant el nadi a marcar al l'extractor. El traç és treure llet fins que no ens molestia el pit.

(3)
Falsos Mites de la LM (1)
- Les dones amb petit pètia no poden aleitar
- No totes les dones produccen llet de bona qualitat o suficient per alimentar el seu nadó
- Si la mare està envelljuda no pot donar el pet
- La mare no pot menjar certes aliments
- La mare que aleita no pot mantenir relacions sexuals perquè la llet es fa mabi
- Un cop s'ha interromput la lactància, no es pot tornar a aleitar
- Durant l'embaràs s'ha de preparar el mugró perquè es tami dur.

Falsos Mites de la LM (2)
- Amb una cèspit tarda més en pujar la llet
- El cañestre és groc perquè ha estat molt temps en el pet i per això està podrit
- Dormir també els alimenta, per tant, no els desportis
- La crosta lúctea del nadó és per la llet materna
- Si el nadó no aguantà tres hores sense menjar, és que la teva llet no l'empie
- S'ha de oferir cinc minuts de cada pet
- Si no notes el pet pèl, és que no tens llet

Falsos Mites de la LM (3)
- El dolor és normal
- Aleitar impedeix a les dones desenvolupar-se laboralment
- L'estres afecta a la producció, et pots quedar sense llet
- La dona que aleita no pot fer esport, tenyir-se, fer submarinisme, depitar-se amb laser o fer raig LVA
- No pots menjar espirarres, canutxes, aïll, ceba ni llet de vaca
- Si beus oxita tendrás més llet
- Els nadons només han de mamar els primers mesos. Si mamen més és per vic

Falsos Mites de la LM (4)
- Si et ve la regla, el manca la llet
- Si el quedes embarassada, has de deixar de donar el pet
- Els nadons que mamen durant temps estan emaranats
- La lactància detorma els pits
- No tinc prou llet perquè amb l'extractor de llet trec poca quantitat
- La lactància no és important

Bibliografia
(4) Mitos y realidades de la Lactancia Materna. Usado por la niñez. UNICEF [Internet]. Disponible a: https://www.unicef.org/mitos_de_la_lactancia_materna.pdf
Annex 10: Joc de Rol

**INTERVENCIÓ EDUCATIVA SOBRE LACTÀNCIA MATERNA**

*Activitat Joc de Rol*

Nadó de 3 mesos que comparat amb setmanes enrere, ja no menja tant sovint com abans, a vegades rebutja el pit, es distreu molt i es desenganxa de seguida. Les tomes són càtiques, i en ocasions el nadó es posa a plorar poc després d’haver començat a mamar. També s'observa que ja no augmenta de pes tant com al principi, i les deposicions han disminuït en freqüència, passant de fer-ne cada dia a un cop cada 7-10 dies.

La mare nota els pits més tous, i comença a pensar que se li està acabant la llet. Decideix anar a la Pediatra a consultar.

A la consulta hi trobem la mare, la qual està molt preocupada per la situació actual. Aquesta presenta molts dubtes i s’està plantejant abandonar la Lactància Materna donat que té la sensació que el seu fill es queda amb gana i no s’engreixa. La Pediatra explica que el nadó presenta una *crisis de creixement*, la qual és normal en tots els nens, i dona consells per poder superar aquesta crisis.

Personatges a interpretar:

**Personatge de la mare:**

La Marta és mare d’en Pol, un nen de 3 mesos que va néixer al gener. En Pol va pesar 3,500kg i de seguida, només néixer, ja es va enganxar bé al pit. La Marta no va tenir mai problemes per allistar, no va presentar olivelles ni altres problemes associats a l’allistarment, i en Pol anava guanyant pes i creixent correctament.

Ails 3 mesos la Marta observa que en Pol menja menys sovint, que es mostra nerviós, neguïts quan s’enganxa al pit, que es distreu de seguida, que està el mugró enrere i es desenganxa, i que fins i tot alguna vegada ha rebutjat el pit.

A més de tot això, la Marta també observa que té els pits molt més tous. Tota
INTERVENCIÓ EDUCATIVA SOBRE LACTÀNCIA MATERNA

Activitat Joc de Rol

aquesta situació la preocupa i acaba pensant en Pol està així perquè ella no produeix suficient llet i el seu fill es queda amb gana.

La Marta es comença a plantejar abandonar la Lactància Materna i consulta a la Pediatra.

- En Pol no em vol el pit, es posa a plorar quan li vull donar... Pot ser que se m’hagi acabat la llet?
- Potser hauria de donar-li algun suplement amb llet artificial?

Personatge de la Pediatra:

La Marta acut a la consulta de la Pediatra, l'Eulàlia. Aquesta, sempre s'ha mostrat molt atenta amb la Marta i en Pol, és molt agradable i sempre que li planteges els teus dubtes, intenta ajudar-te en tot.

Després d'escutar la situació que està vivint la Marta amb el seu fill, l'Eulàlia fa el diagnòstic de la situació i arriba a la conclusió que en Pol presenta la crisis de creixement als 3 mesos, i explica a la Marta tot el que pot succeir en aquesta crisi:

- El nadó no demana el pit tant sovint. La mare pot interpretar que no té gana o que rebutja el pit.
- El nadó mama en pocs minuts.
- La mare nota els pits més trets, i això ho atribueix a una producció insuficient de llet.
- El nadó es distreu per qualsevol cosa i sovint plora poca estona després de començar a mamar.
- Sembla que només mama bé quan està endormit.
- El nadó s'engreixa menys, cosa que és normal a mesura que creixen però pot reforçar la sensació de que passa gana.
- Sovint hi ha una disminució en la freqüència de les deposicions.

Seguidament, explica que la situació té una explicació lògica, i que ella té suficient llet.
INTERVENCIÓ EDUCATIVA SOBRE LACTÀNCIA MATERNA

Activitat Joc de Rol

per seguir ailetant al seu fill. Li explica que la glàndula mamària en aquest moment està preparada per fabricar la llet en el moment en què en Pol mama, però que el reflex d’ejecció tarda uns 2,2 minuts en desencadenar-se i per això en Pol, que abans estava acostumat a que la llet sortia de seguida, ara es mostri més impacient.

Dóna recolzament a la Marta a seguir amb la Lactància Materna i li aconsella que es relaxi, es mostri confiada en el seu cos i que gaudeixi de l’experiència d’ailetar a en Pol.

Un cop finalitzada la representació, es plantegen les següents qüestions al grup?

1. Creieu que la reacció de la Marta davant aquesta situació és normal?
2. Com considereu que ha actuat la Pediatra?
3. Creieu que es podria haver evitat aquesta situació? Com?
Annex 11: Tercera part LM

Intervenció educativa sobre Lactància Materna (LM)
Jesús Zorilla Caro, Informera i Mare

Objectius que es volen assolir amb aquesta activitat

Objectiu 1:
- Fomentar la Lactància materna i una alimentació sana, equilibrada i suficient en dones embarassades, en el tercer trimestre de gestació, dones que planifiquen quedar embarassades, pulpesos, mans lactants i famílies directes a través de les sessions i material distribuït.

Objectiu 2:
- Proporcionar a les dones i famílies directes un espai de reflexió on puguin expressar els seus dubtes, pens i comportaments.

Temes a tractar

- Tomada a la feina
- Mètodes d'extracció de la llei
- Banc de llei materna
- Conservació de la llei materna
- Mètodes de suplementació
- Desitxament

Tornada a la feina (1)

La QMES diu que la Lactància Materna Estadística (LME) fins als 6 mesos és la forma d'alimentació adequada pel lactat, i posteriorment, han de començar a rebre aliments complementaris, però sempre abandonar la LME fins als 2 anys és ràpid (2).

Pregúnteu a Espanya?

La lactància materna a Espanya actualment és normàs de 10 setmanes. Per tant, quan era normalment a la fi, després del nostre nadi, abans dels 6 mesos amb altres lactants. Amb la que mantenir una LME no sigui fàcil, i moltes mamàs deixen de donar el pri quan tornen a la feina.

Tornada a la feina (2)

El més important és saber QUÉ volen fer, continuar amb la LME? Abandonar la LME?

Un cop tingus una idea així ens hauran de planificar i organitzar junt a un comitè els següents paràmetres:

- Amb qui dedicarem el nostre nadi? Familiar, Ller d'infants.
- A quina et al diem que el nostre nadi? Al tots els de 6 mesos, l'alimentació esvàctilament amb llei materna. Si la més de 8 mesos, continuaran demanant ill materna però podran iniciar alimentació complementària amb el que tu els hi diga (líquid, trocets...).
- Quan hores estarem fora de casa? Hem de preveure les pràctiques del que haurà de fer mentre resultes som fora treballant. Sabem que la LME és a demanda, però com que coneixem com sol menjar el nostre nadi, hauran de preveure aquestes possiblities.
Métodos d'extracción de la leche (1)

Podemos extraer leche manualmente o con un extractor de leche. La principal ventaja que presentan dichos extractores es que no están en contacto con el cuerpo, lo que ayuda a prevenir infecciones.

¿Cómo se hace?

Al extraer las tiritas de la leche, es importante recordar que las manos deben estar limpias, y no debe tocar con ellas partes instintivas. Es importante que la leche se recoja de inmediato.

Métodos d'extracción de la leche (2)

Un paso final es el masaje, procedimiento para la extracción de leche. Hay que darles dos formas:

- Extracción de leche manualmente: es económico, y útil para el principiante. Se puede hacer con la ayuda de un extractor de leche manual, que permite extraer la leche más rápidamente.

Métodos d'extracción de la leche (3)

- Extracción de leche manualmente: es económico, y útil para el principiante. Se puede hacer con la ayuda de un extractor de leche manual, que permite extraer la leche más rápidamente.

Banc de Llet materna

En circunstancias no se recomienda reciclar la leche. Se puede recoger la leche con la ayuda de un extractor de leche manual, que permite extraer la leche más rápidamente.

Conservación de la Llet materna (1)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Temperatura</th>
<th>Nivel 1</th>
<th>Nivel 2</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1º Grado</td>
<td>1 hora</td>
<td>2 horas</td>
</tr>
<tr>
<td>2º Grado</td>
<td>24 horas</td>
<td>48 horas</td>
</tr>
<tr>
<td>3º Grado</td>
<td>48 horas</td>
<td>72 horas</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Conservación de la Llet materna (2)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Situación de origen</th>
<th>Temperatura</th>
<th>Nivel 1</th>
<th>Nivel 2</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Banc de Llet</td>
<td>1º Grado</td>
<td>1 hora</td>
<td>2 horas</td>
</tr>
<tr>
<td>Lleix</td>
<td>2º Grado</td>
<td>24 horas</td>
<td>48 horas</td>
</tr>
<tr>
<td>Lleix</td>
<td>3º Grado</td>
<td>48 horas</td>
<td>72 horas</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Métodos de suplementación (1)

Actualmente hay muchas opciones:

Xarope - sid

 Necesitamos una xarope bien aguada.

Cía reemplazar el estero con la solución de los niños que se va en el para el niño en el que se toma, en lugar del agua a la semana del estero. Esto es adecuado para niños en el de la solución de agua.

En caso de niños con trastornos de audición o vacaciones inmediatas. Debido a que para llevar un niño si se puede llevar una solución de agua?

Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=1b4w3qQgQ

Métodos de suplementación (2)

Got

És un método habitual en adultos per alimentar nens prematuros. Podem utilitzar un got de plàstic de vidre... Situar el got en la part superior del llavi, en la comissura inferior com en els adults. El nens aviat treu el got de la boca. És important no posar el got en la boca, ja que podria aspirar el got so unensuagat.

Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=1b4w3qQgQ

Métodos de suplementación (3)

Calda

Podem utilitzar una calella de plàstic. És un bon mètode, però s'hi ha d'anar a peu a peu i que el nens no pesci es poden errangers. Hem d'aconseguir que siga fàcil que siga fàcil a llengua, i no hem d'abrir el got a la boca. És important no posar el got a la boca, ja que es va llenyer.

Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=1b4w3qQgQ

Métodos de suplementación (4)

Botella d'aire

El pot d'aire els poden trobar en farmàcies o supermercats. Tenim un brols, que a la part superior del botella pot s'obrir. Ve el brols a la boca. És important no posar el got a la boca, ja que es va llenyer.

Métodos de suplementación (5)

Biberon

Hi ha moltes marques que es seleccionen el biberon per evitar el eixitó de congelador del biberon, per no sé el que la boca del biberon. El biberon està feta de plàstic que és més fàcil de netejar. És important no posar el got a la boca, ja que es va llenyer.

Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=1b4w3qQgQ

Deslleuger (1)

El deslleuger és el moment on el nens ha de deixar definitivament el pit.

Quan els nens menors, establiran una rebuda molt fàcil amb la boca, no nens per alimentar-se. Quan la boca aviat que el bross d'aire, el seu cox es recull (remoten la TA, augmenta la FCI, senten la pujó de la boca i una de les maneres de convèncer-se de que el pit.

Quan deixen de mosaic han haver de buscar altres maneres de relacionar-se.
Deslletament (2)

El moment per començar l'assobiament varia depenent del mètode que utilitzem i d'alguns factors externs. Per aquesta raó, el deslletament es comença quan el nostre animal estigui estàtich, no dormint i espectant.

- Deslletament diètètic per la mare:
  - No deguer, no efectuar cap acció que puc obstaculitzar el tracte digestiu del pisat.
  - Les més d'una o dues hores després de la producció de la mèsa, es deguer el pisat.
  - Desfer el pisat per treballar al desnud.
  - Ajudar la mèsa mitjançant el pisat, moltes vegades es fa amb un pol·ló.
  - Si la mèsa no es deguer correctament, es continua el procés.

Deslletament (3)

Si el nen/a té més de dos anys, podrem parlar amb ells, negar-hi esperar un moment, explicar que en aquell moment estan gassades però li arrenquem fins a molts pets i triunfades, o simplement també podem marcar una data en el calendari per donar-li una finalitza la lactància.

Aquesta última tècnica s'ha de parlar i trobar molt prèviament.
Desiletament (6)

Com ens podem entendre quan s'anuncia la lactància?

Moltes dones, en cop s'ha acabat la lactància, sentien treuues, penes, com un buit. És molt normal, experimenten com un buit, i per poder superar aquest del s'han de passar per diferents fases fins a acceptar la realitat actual, i a la vegada, hornar de buscar noves maneres de relacionar-se amb el seu fill i omplir als moments que abans omplien amb la lactància.

Molts ànims per aquest camí que volue iniciar, camí en el qual us trobeu o camí que volue acompanyar. Gaudiu-lo molt!

I recordeu...

TETA SEMPRE!

Bibliografia

5. Paides, A. Confirmació de la lactància. Teta Ràpida. Blog l\'alme. 27 de juliol 2017. [disponible a: https://blog-lalme.com/confirmacio-de-la-lactancia-
Annex 12: Fitxa conservació llet

### Taula de Conservació de la Llet Materna

<table>
<thead>
<tr>
<th>Temperatura</th>
<th>Nadó a terme</th>
<th>Nadó prematur</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Llet extreta recentment</td>
<td>6 hores</td>
<td>4 hores</td>
</tr>
<tr>
<td>Temperatura ambient (19-22°C)</td>
<td>24 hores</td>
<td>12 hores</td>
</tr>
<tr>
<td>Temperatura ambient llet descongelada</td>
<td>1 hora</td>
<td>1 hora</td>
</tr>
<tr>
<td>Llet refrigerada</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Nevera (llet fresca) (0-4°C)</td>
<td>De 3 a 5 dies</td>
<td>48 hores</td>
</tr>
<tr>
<td>Nevera (llet descongelada) (0-4°C)</td>
<td>24 hores</td>
<td>12 hores</td>
</tr>
<tr>
<td>Llet congelada</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Congelador dins una nevera</td>
<td>2 setmanes</td>
<td>No es recomana</td>
</tr>
<tr>
<td>Congelador separat però que forma part d'una nevera (tipus comb)</td>
<td>3-4 mesos</td>
<td>3 mesos</td>
</tr>
<tr>
<td>Congelador separat (-20°F)</td>
<td>12 mesos (ideal 6 mesos)</td>
<td>6 mesos</td>
</tr>
<tr>
<td>Llet descongelada</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>La llet descongelada en la nevera aguantà 24h des de que comença a descongelar-se. No tornar a congelar.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Interacció Educativa sobre la Lactància Materna**

Conservació de la llet materna

- **Quin tipus de recipient s'ha d'utilitzar?**
  - Sikor o recipient, preferentment de plàstic dur o vidre, o bosses miellesables específiques per guardar la llet materna.
  - Tots els recipients de plàstic han de tenir el topology que els declara apte per al nostre alimentació.
  - Les bosses per fer gelacions també són una opció molt econòmica. L'avantatge és que es pot utilitzar la quantitat justa de llet, ja que es pot descongelar d'una a un.

- **Com s'ha de descongelar i escalfar la llet?**
  - Descongelar i escalfar la llet sota l'aire amb aigua fent o al bany marí.
  - Agitar abans d'utilitzar-la.
  - No escalfar ni descongelar en el microondes ja que la llet es fa malat i al no poder controlar la temperatura, el nadó es podria creuar.
  - Un cop descongelada la llet, si el nadó no se'n ha pres, l'hauríem de llençar. No es pot guardar ni reapropiar.

- **Com s'ha de neturar els recipients?**
  - Rotolar cada recipient amb un mitjà de neteja específic, indicant la data de fabricació, indicant el nom de la mare i del nadó si la llet ha de ser administrada a la guarderia.
  - Utilitzar la llet més antiga, en primer lloc.

- **Quina quantitat s'ha de guardar en cada recipient?**
  - Es recomana guardar la llet materna en petites quantitats de 50 a 100 ml.
  - Descongelar només la llet que el nen hagi de prendre immediatament.
  - Deixar espai al recipient per l'expansió de la llet durant la congelació.

- **Com combinar la llet extreta en diferents sessions?**
  - Es pot utilitzar el mateix recipient per guardar la llet acabada de treure, durant un període màxim de 24 h, mantenint sempre les quantitats equitatives amb entre 5°C i 15°C.

- **Com transportar la llet fora de casa?**
  - Utilitzar una nevera portàtil o bossa tèrmica amunt una pica de gel per tal de mantenir una temperatura bàsica durant el transport.
Annex 13: *Noticia Primark*

---

**Dar el pecho a un bebé en público: ¿qué problema hay?**

1. La decisión de Primark de prohibir que sus clientas dan el pecho dentro de la tienda señala un debate todavía por abrir en España.

2. Varias organizaciones reclaman el derecho de las madres a no esconderse para amamantar a sus bebés.

3. En Reino Unido la ley específica que impedir la lactancia en público es una discriminación a la mujer.

Sofía Pérez Mendoza ([autor/es: sofia.perez.mendoza](#)) 22/08/2013 - 22:56h

---

 Una madre amamanta a su bebé. (Anton Kosek [Wikimedia Commons])

---
La expulsión de Carmen Vega, una madra sevillana, de una tienda de la conocida cadena de ropa irlandesa Primark cuando daba el pecho a su hijo ha servido para desatar otros casos similares y ha abierto el debate sobre la pertinencia de amamantar a los bebés en público. En España, al contrario que en otros países, el derecho a dar de mamar en lugares públicos no está amparado por ninguna legislación. Por tanto, existe un vacío legal que en ocasiones resulta problemático, ya que la actuación de los establecimientos (cafeterías, museos, tiendas...) se basa exclusivamente en su política de admisión.

Existe, por lo general, una falta de costumbre de ver a mujeres dando el pecho en público. "Se considera que amamantar es obsceno", explica Araceli Pérez, una psicóloga que ha trabajado como voluntaria en la Llaga de la Leche asesorando a madres lactantes. Por esta razón, prosigue Pérez, "muchas personas entienden que las mamás deben hacerlo en privado, dentro de los muros del hogar que alberga al bebé y a la madre", lo que dificulta la participación de la mujer en la vida pública y activa. Cuando se abre este debate, quienes se muestran críticos con la reivindicación del derecho de las madres a amamantar a sus bebés fuera del hogar suelen argumentar que no por el hecho de ser algo natural, debe hacerse en público.

Esta misma justificación fue la empleada por Primark para expulsar a Carmen Vega el pasado 10 de agosto. La afectada ha contado a diarios que, pocos minutos después de entrar al local, fue interpelada por el guardia de Seguridad. "Esta persona, apelando a la política de empresa, me invitó a abandonar la tienda porque podía ofender al resto de clientes", explica Vega.

El caso de Carmen ha funcionado como ejemplo llamado para otras mujeres que también han pasado por situaciones similares. A través de las redes, se ha conocido que en 2011 sucedió algo parecido en un establecimiento de la misma cadena en Jerez y, un año después, en Valencia -con un bebé de tan solo 15 días- y en Murcia. Una denuncia que ya trascendió fronteras en 2010, cuando una madre de Reino Unido fue expulsada de
una tienda Primark por el mismo motivo. En esta ocasión, la presión social fue tan fuerte que la empresa se vio obligada a pedir disculpas.

(http://wwwBitte en el ámbito sanitario y laboral).
Rompiendo la tendencia, en lugares como Gran Bretaña o Estados Unidos sí se han aprobado leyes que describen específicamente la prohibición de amamantar en público como discriminación a la mujer. En su segundo capítulo, la Ley de Igualdad Británica (2010) contempla como discriminación el trato desfavorable a una mujer por el hecho de estar dando el pecho a su bebé. No obstante, una encuesta del Departamento de Salud realizada en 2004 concluyó que a un 67% de las madres les preocupa la opinión de aquellos que cuestionan lo apropiado de dar el pecho fuera del hogar. Estados Unidos, por su parte, aprobó una ley federal que ampara a las madres lactantes pero que sólo es aplicable a las instalaciones del gobierno federal. Esta legislación no es, por tanto, válida en lugares de propiedad privada como restaurantes o tiendas.

SOCIÉDAD | Encuesta

¿Te incomoda ver a una mujer amamantando a su bebé en un lugar público?

[enlace: https://www.adiete.es/nuestro-informe-sobre-la-maternidad/]

| Sí    | 6%
| No   | 94%

2020 encuestas
Annex 14: Escrit vivència personal

Apoderem les dones durant el postpart

- «Avalu acabà la nostra lactància i entre ferides, aparents i comentaris dels oïntòlegs, m'adonà que he pogut gaudir molt poc d'una cosa que és única i que havia de ser molt nostra»
- «Les dones ens hem d'ajudar entre nosaltres, i accensuar que la societat també hi vetulli i posi les eines necessàries des de l'inici»
- «Potser seria el moment de revisar i actualitzar els protocols hospitalaris que mensupren les decisions de la mare. Actualitzar-los perquè totes les dones tinguen dret a pairar amb respecte i llibertat»

Mnisi Serra Vila | 14/04/2019 a les 14:02h

Avui, després de 135 dies, s’acaba la nostra lactància materna, fill. He comptat cada dia que passava donant-te el pit com un regal que aní acabà amb molta tristesa però, sobretot, amb molta impotència. He viscut un postpart durantim degut a una lactància plena d’entrebancs que s’haurien pogut evitar des del primer moment.

Us explico la meva vivència per necessitat emocional i també per necessitat reivindicativa, perquè segur que moltes més dones com jo han viscut o hauen situacions similars i han pensat que elles mateixes o s’han sentit culpables sense cap necessitat. Si tant sols en puc ajudar una, ja haurà valut la pena.
Vaig parir en Claudi el 14 de novembre de 2018 a les 12:48h del migdia, després de 14 hores de part natural en que vaig poder gaudir de la millor experiència de la meva vida. Vaig estar mesos preparant-me per donar a llum el meu fill de la manera més respectuosa i natural possible, i ho vam aconseguir. No va ser fàcil, avui en dia els protocols hospitalaris no hi ajuden gaire (potser seria hora de revisar-los). Parir com jo volia em va fer sentir inconfiçable i apoderada al màxim, però aquella sensació sublim i excitant es va evolucionar en les hores següents al part: la lactància no va ser com m’imaginava.

Haig de reconèixer que em vaig preparar molt per al part i molt poc per al postpart. Pel que fa a la lactància, si que tenia clar que demanaria ajuda de seguida i, de fet, això ho vaig fer, però malauradament aquesta ajuda no va servir de res.

A la sala de parts, mentre mirava el meu fill, la llevadora de l’hospital li agafava el cap amb força i me l’encastava a la teta mentre em repetia que em posés el dit al pit a l’altura del meu nas perquè no sofagués. Tot plegat em va generar un estèss innecesari en un moment que havia de ser de pau absoluta. Tot i així, jo feia cas del que em diien i intentava que el nen s’enganxés al màxim de ràpida a la teta, i això ho va fer. En Claudi de seguida va començar a succionar amb força i vaig sortir de la sala de parts amb una ferida al pit. Un cop a l’habitació, vaig demanar ajuda a les infermeries i em van dir que era totalment normal que em fess mal. Jo seguia enganxant-lo a la teta i estava contenta perquè tothom qui ens veia em deia: «Quina sort, aquest nen s’enganxa molt ràpid i mama molt bé». Em vaig quedar amb aquest missatge i vaig pensar que el dolor era normal i que ja passaria. Error.

Miria Sierra donant de mamar al seu fill Claudi.
A mitja nit em seguia fent molt de mal i començava a tenir una ferida important. Vaig picar el timbre i vaig demanar a la infermera del torn de nit si em podia venir a ajudar una especialista en lactància. La cara de pòquer que li va quedar ho deia tot. Va marxar uns segons, va tornar a entrar i, des de lluny i sense ni tan sols mirar-me el pit, em va dir que tot anava bé i que el dolor era normal. Així doncs, vaig pensar que tot anava bé i que, simplement, era qüestió de temps que es fes el cal·fo, expressió que també em van repetir molt cops. L’endemà -ho havien passat ni 24 hores-, vaig demanar l’alta voluntària. Jo em trobava super bé i el nen estava bé, així que preferí anar cap a casa. Abans de marxar, va venir un pediatra a explorar el nen. Primer se’l volia emportar i, gràcies a la meva insistència, li va fer la visita al meu costat. El va despullar sense cap tacte, ens va dir que tot estava perfecte sense entrar en cap detall i ens el va deixar allà, sense roba i tremolant, mentre ens advertia que no ens firmaríem l’alta voluntària. En aquell moment ens va entrar la pressa per arribar a casa i estar tranquil·ls.

Un cop a casa, el nen no parava de demanar teta i jo n’hi donava. El concepte «a demanda» m’havia quedat clar des del principi i així ho fèiem. Just el dia que vaig tornar de l’hospital, vaig avisar una amiga llevadora perquè em vingués a revisar les postures i mirés si el nen succionava bé, i aparentment tot estava perfecte. Em vaig quedar més tranquil·la. Durant els dies següents seguia donant-li el pit a demanda, però cada cop em feia més mal, les ferides als mugrons eren molt visibles i no feien gaire bona pinta. A més, el nen no es desenganxava ni un minut de mi i va ser aleshores quan la majoria de persones del meu voltant em van dir que no era normal, que el nen havia de poder dormir al seu llit i estar una estona sense mi, i que si l’aguantava dues hores entre preses menjaria millor i em buidaria millor el pit. En aquells moments jo ja començava a estar molt fluix. La quarantena m’havia afectat i plorava com una magdalena, a banda de dubtar constantment de mi. Plena de pors, vaig decidir fer cas de tots aquells consells i deixar de banda el meu instinct. Així van començar els problemes. El nen plorava com un boig entre preses i vaig tenir una mastitis brutal, amb febre i ferides espectaculars als mugrons. Aquell dia vaig tocar fons. El nen tenia 15 dies i havia perdut més del 10% del pes des del part. Jo no ho entenia, ja que estava tot el dia enganxat al pit i tenia els mugrons fatal. Ningú no em sabia donar resposta fins que vaig decidir anar a la pediatra del CAP. A la primera visita i després d’explicar-li la situació, de seguida va veure que en Claudi tenia el fre lingual curt i per això no podia extreure bé la llet a cada succió. Això també explicava les ferides dels mugrons. La pediatra es va posar les mans al cap quan em va veure i li va tallar el fre de seguida. D’altra banda, i degut a la pèrdua important de pes del nen, ens va recomanar de suplementar-lo amb llet artificial i biberó.
Vaig arribar a casa descol·locada però «animada», ja que almenys hi havia una explicació al nostre problema. Després de tallar-li el fren tot havia de millorar, però jo tenia els mugrons tan malament que tot es va complicar. La primera interferència a la lactància van ser els biberons. Ningú no em va informar dels mètodes alternatius de suplementació per no perjudicar la lactància. El primer biberó de 30 ml se'l va beure en un moment i vaig haver de sentir-me a dir comentaris com: «Ho veus? La teva illet no deu ser suficient» o «Ara sí que està tranquil i bé aquest nen». Tothom content, menys jo. I el meu sentiment de culpa i la meva baixa autoestima anaven in crescendo. Entre això i que jo plorava i tensava tot el meu cos cada cop que el nen s'enganxava al pit, vaig començar a entrar en un bucle molt negatiu. Les ferides no es curaven, feia servir mugroneres i, cada cop que li donava el pit, se m'obrien les crostes i em sortia sang d'unes ferides en carn viva que no hi havia forma humana que milloressin.

Les ferides al mugró de l'autora a conseqüència d'una mastitis subclínica
Va ser aleshores quan vaig contactar amb la Laia Casadevall, amiga i llevadora. Quan em va veure les ferides va al lucinar. No s'ho podia creure. Tenia el pit dret arrencat, amb teixit de color groc i negre que començava a ser necròtic. Molt mala pinta. No m'hi podia tocar ni amb la samarreta, no podia agafar el meu fill per por que em toqués el pit, no podia sortir al carrer ni tampoc podia dormir. La pitjor sensació que he tingut mai com a dona, pensava que mai més recuperaria els meus pits. Em vaig posar en mans de la Laia i, amb l'ajuda de la seva companya Imma Marcos, em van diagnosticar una mastitis subclínica consecuència d'una mala succió per culpa del fre curt. És a dir, tot s'hauria pogut evitar si el pediatra, que només es va preocupar de fotre'm la bronca per voler marxar a casa, hagués fet la seva feina i hagués detectat que s'havia de tallar el fre del nen, i si les infermeres de l'hospital haguessin vetllat per la nostra lactància en comptes de dedicar-se només a interrompre's per prendre'ns la temperatura o donar-me pastilles antiinflamatòries a dojo. Un cop diagnosticada, em van receptar un antibiotic adequat per a la infecció i, entre totes, es van valorar que l'únic opció per curar la ferida del mugró dret era que el nen deixés de succionar per uns dies. I així ho vaig fer, i tenien raó. Amb el tractament, la ferida va anar cicatritzant i dia a dia naixia teixit nou. Tot plegat va durar més de 15 dies llargs. Contenta per l'evolució de la ferida, vam començar a tornar a enganxar el nen als dos pits. A mi em feia pànic tornar a començar, però amb l'ajuda de la Laia vam retirar les mugrones i ho vam aconseguir. Per primer cop començava a donar el pit sense dolor, i quin gust, mare meva! A partir d'aquell moment semblava que tot aniria bé, però tocava el següent repte: recuperar la producció de llei adequada per al meu fill. La Laia em va proposar de fer 48 hores d'extracció poderosa per recuperar la producció del pit que va deixar de succionar. Cada hora em posava l'extractor al pit entre 5 i 10 minuts, i vinga a munyir. Al principi va ser desesperant perquè pràcticament no sortia res. Mentrestant, li seguia donant l'altra teta a demanda i suplement artificial amb biberó. Quan va semblar que havíem reactivat el pit dret, l'hi vam tornar a enganxar. El repte següent va ser eliminar el suplement artificial per aconseguir una lactància materna exclusiva, l'origen i la raó de tot. Aquest va ser el camí més dur per a mi. Retirar el suplement va ser una odiseia. El nen rebutjava el pit i demanava el biberó a críts.
Després d’un cap de setmana amb la família a Cadaqués durant el qual, amb tota la bona fe del món, tot hom s’oferia per donar-li el biberó al meu fill, l’instint mamífer es va apoderar de mi i vaig decidir que havia de tornar a enamorar el meu fill amb els seus pits. El volia alimentar jo i no que ho fes un biberó a mans de qualsevol. Aquí va entrar en joc el relactador. Gran invent. Gracies a ell i a la Laia, el meu fill va tornar a voler pit. Tot el suplement li donava via relactador i vam dir un súper adéu als biberons. El relactador va anar molt bé, va ajudar a millorar la producció del pit dolent i el nen va tornar a associar el fet de menjar amb enganxar-se al pit. Així intentàvem anar baixant el suplement amb l’objectiu d’arribar a zero. Després de quasi un mes amb el relactador amunt i avall, i l’extractor a l’altre pit, la meva vida estava 200% dedicada a l’alimentació del meu fill. Les nits eren interminables amb tants aparells i la logística era complicada. Quan ja només ens quedaven 30ml per eliminar, en una de les moltes visites de control de pes que van fer, el nen s’havia estancat totalment. No podíem seguir reduint el suplement, i jo ja no em veia amb cor de seguir un mes més amb el relactador i aquella vida esclava. I així vaig començar a ser conscient que no podia aconseguir una LME (lactància materna exclusiva) i que havia de permetre’m estar bé perquè en Claudi també ho estigués. Així doncs, em vaig conscienciar que ens tocava fer una lactància mixta. No volia fer patir més el meu fill ni tampoc patir jo. Emocionalment estava molt al límit, molt.

Un cop vaig assumir que ens tocava fer mixta, el meu objectiu va ser allargar-la al màxim i, per això, he cuidat molt com li donava els biberons a en Claudi. Amb molt de respecte, en posició horitzontal, tetines especials i esparant-los al màxim. Tot per no tornar a arribar al punt de rebufar al pit. Després de 2 mesos, però, el nen s’hà anat decantant ell sol pel biberó. I posar-me a treballar amb només 4 mesos tampoc hi ha ajudat gens (una altra incoherència bestial d’aquesta societat).
L’autora de l’article fent servir un reflectador per ailetar el seu fill.
Avui acaba la nostra lactància i entre ferides, aparells i comentaris dels opinòlegs, m'adono que he pogut gaudir molt poc d'una cosa que és única i que havia de ser molt nostra. I el que més mal em fa és que el meu fill s'alimenta de llet artificial-cosa que també em preocupa- sinó haver perdut aquells moments tan nostres, només nostres, en què el vincle mare i fill s'eleva a la major potència.

No tot surt com ens imaginem i, al final, tothom et diu que hi ha casos molt pitàgors i què el nen està sa i valent, i que això és el que compta. I aquí torna la culpabilitat per sentir tot això que us he explicat i per donar tanta importància a la lactància materna.

Ara el meu repte continua. Em faré assessora de lactància, acompanyaré les dones perquè rebin l'ajuda i l'atenció que es mereixen en un moment tan crucial i sensible en les seves vides. Tant de bo haguéss tingut la Laia al costat des del primer moment.

Les dones ens hem d'ajudar entre nosaltres, i aconseguir que la societat també hi vetlli i posi les eines necessàries des de l'inici.

Seguint amb la meva crítica constructiva, potser seria el moment de revisar i actualitzar els protocols hospitalaris que menyspreen les decisions de la mare. Actualitzar-los perquè totes les dones tinguem dret a parir amb respecte i llibertat, i ens doni l'ajuda necessària per fomentar l'alimentació materna i la criança lliure. Es pensen que perquè allarguin la baixa de paternitat ja estarem satisfetes? La dona és qui pareix i allaixa els fills, i quatre mesos no són suficients. Com pot ser que el sentiment de culpa ens colpegi sense parar en un moment que tot haurien de ser atencions i ajudes per facilitar-nos les coses?

La lluita continua. Avui acaba la nostra lactància materna però comença la de la meva germana i el meu nebot en la qual també he intentat contribuir perquè sigui un èxit. I en comencen tantes d'altres plenes d'amor i que canviaran la vida de moltes personetes.

La nostra lactància ha acabat, fill meu, però si mai et puc donar una germana o un germà la nostra experiència haurà servit de molt. Perquè segur, segur que ens en sortirem.

Gràcies al meu company per fer-me costat. Per a nosaltres la baixa de paternitat va tenir molt sentit. Ell no es va moure del nostre costat ni un minut. I gràcies a la família, que ens omplia la nevera de menjar i ens ajudava a fer-nos el dia a dia més fàcil.

Gràcies també a l'equip de Lactapp per donar-nos informació súper útil i valuosa per a nosaltres. Descobrir-vos també va ser un encert.

I que no us enganyin: teta sempre!
Annex 15: Guia LM

GUIA PRÀCTICA SOBRE LACTÀNCIA MATERNA

Jèssica Zorrilla Caro, Mare i Infermera.

Dirigida a totes aquelles persones interessades en aquest preciós món.
Índex

Qué és la Lactància Materna ........................................................................................................... 3
Beneficis de la Lactància Materna ............................................................................................... 4
Contraindicacions ........................................................................................................................ 6
Posibles complicacions ................................................................................................................. 6
Harta materna que col·lecteu ....................................................................................................... 7
Fetos contraíndicats ..................................................................................................................... 7
Qué és la lactància materna? .......................................................................................................... 9
Compromís en la lactància materna ............................................................................................. 9
El primer bostech ........................................................................................................................ 9
Cada quan he de donar el pit? .................................................................................................... 10
Perquè és important donar el pit a la setmana? ..................................................................... 11
Com he de donar el pit? ............................................................................................................. 11
Com he de col·locar el recó al pit? ............................................................................................. 17
Signes de bona posició ................................................................................................................. 18
Signes de bona absorció al pit .................................................................................................... 19
Signes de bona associació ........................................................................................................... 20
Qué són les cicles de creixement? ............................................................................................. 21
Consells per superar els cicles de creixement ........................................................................ 23
Problemes al donar el pit ........................................................................................................... 24
Mites de la Lactància Materna ................................................................................................. 28
No de tornar a la fema, cara al qué? ......................................................................................... 30
Com ens podem fer una vora a la fi? ....................................................................................... 32
Com he de conservar la llet? ...................................................................................................... 32
Com li podria obrir la meva filla el mes de fills? .................................................................. 37
Dependentemente ..................................................................................................................... 41
Com ens podem sentir que no taba la lactància? .................................................................. 46
Publicacions web d'altres ............................................................................................................ 47
Aplicacions mobilitat ................................................................................................................. 47
Bibliografia .................................................................................................................................. 48

Qué és la Lactància Materna?

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la Lactància Materna (LM) és la forma ideal de nutrir els nous nens pel seu valor i les seves benefici-s a la seva salut i desenvolupament. La LM fa que el bé de donar el pit a la setmana. Estudis demostren que la LM és el que proporciona el millor desenvolupament i salud del bebé i dels seus componentes. (2, 3)

Beneficis de la Lactància Materna

Pel nena

- Crea un víncul molt important amb la mare
- Llena el pit i crea un ampollet malsalut, el qual apura el matrícula de la nena
- Ajuda a desenvolupar el cos i la sèrie del nena

- Proteges contra les malalties infeccioses, cardíac, retenyent, al·lergics, dolors, obesitat, int. vixiual, etc. ...
- Es coneix com a "la primera vacuna"

- Diversifica el ric en síndrome de l'Acidobio del lactant (4, 5)

- Es el millor aliment que diumenge com a vitamines, ferro, vitamines, grans eixemes necessàries per a una alimentació óptima

Per la mare

- Crea un víncul molt important amb la fille
- Lleva de l'alimentació soporta de pot ajuda a prevenir la placenta, la hipertensió, la compressió de l'infant
- Proteges de punt claver de pit (10)
- Ajuda a canviar el comportament
- Proteges contra les malalties infeccioses

Per la família

- És un recurs econòmic del qual el nena pot disponir en qualsevol moment. No necessita preparacions. Per tant, l'economia de la família està agafada
- La família ajuda a l'aparició de la lactància materna
Contraindicacions
- VSM
- Catuicocaina
- Orometoxorfia
- Radioterapia
- Drogues (herba, antillemes, marihuana, cocaïna, ...)

Possibles contraindicacions a individualitzar segons el cas
- Hepatitis C
- Citomegalovírus
- Herpes simple
- EBV
- Tuberculosis
- Bruce Léa
- Varicella o
- Xaranglea
- Altres

Hàbits materns que cal reduir
- Alcohol
- Tabac
- Cafeïna

Falses contraindicacions
- Infeccions agudas comunes (febre, amigdaldes, diarrea...)
- Hepatitis A
- Herpes B
- Tuberculosis
- Rosacea
- Salmonella typhi
- CMV
- Masetes
- Mupromis o mentit
- Aholing murgó
- Implant mamari
- Embolies o retors de la menstruació
- Problemes de salut de la màdol (pi, etc., diarrea)

Què és la llet materna?
Es tracta d’un fluid vital que va convertir pressa a pressa, dita o sota i mes a mes, el qual s’adapta als requeriments nutricionals i immunològics del neix a mesura que aquest creix i es desenvolupa (3, 5). A més és un alimento segur, està a la temperatura adequada, no necessita preparació i està disponible fins i tot en entorns amb una energètica deficiente i amb aigua potable insegura (10).

Composició de la llet materna
- Aigua: 66%
- Proteïnes: 3,0g / 100ml (36% cassei + 10% preixins del sèmen)
- Hidratos de carboni (lactosa, plus de 50% d’alcohol d’alcohol)
- Esteròids és el component més variatge.
- Vitamines: A, K, E, D, E.
- Minerals: calc, fero, fumar, en...

El primer contacte
El primer contacte és molt important. Els pares i el madol passen més esmentant aquest moment, el moment de conèixer-se en presència. Només nénir, el madol ha de ser posat davant de la màdol, pis amb pis. Les intervencions són com per aixecar, mesurar, administrar vitamina K intravenosa o perifòrica o bé poden esperar. Aquest moment s’ha de respetar.
A principi el madol està aquí començant de la màdol, pot passar-se a la màdol (aguantar arrib, menor àvit i curatge de la lactadora materna...).
La separació en el moment de néixer afecta tant al madol com a la màdol ( augment antig, menor àvit i curatge de la lactadora materna...).

IMPORTANT: No utilitzar biberona o sartreu, ja que poden produeix l’esteròid de controvèrsi del migdol.
Cada quant he de donar el pit?

Així es fa! Quan el nàixi, quan la mare vol, sense horitzó, sense limitació del temps, basta veure com es va jugar durant el dia i també durant la nit, com tenim el “pi de troca”. (12)

Perquè és important donar el pit a la nit?
1. Durant la nit es produeixen canvis fisiològics en la llit materna, que benefician el nàixi i a la mare.
2. Entre les 2 i les 6 de la madrugada augmenta la prolactina, hormona encarregada de la producció de llit. La ausència del nàixi estimula aquesta hormona, finint que s’incrementa la producció de llit.
3. A l’hora més alta, el nàixi extraiu la llit més fàcilment.
4. A la nit també s’incrementa la producció de melatonin i triglicerides (inhibidors del somn). El nàixi i la mare se senten més tranquils i relaxats i demanen més llit després de la pròsima nutrició.
5. L’així no elimina la producció d’estrogena, facilitant el son profund, generant relaxació i descans.
6. S’allanarà una major inductació marça-nàixi.
7. Deixem les obstruccions pel fet que el nàixi succeeix la nit i poden ser controles. (13)

Postura marxa assentatada

Punt 2. El nàixi “de Kupfer”

El cua del nàixi passa per sota del braç de la mare i els peus aprofiten cap a la respiració. Util per donar conductes de la cara externa del pit, previament obstruccions o obstruccions aquesta zona. (14)

Com he de donar el pit?

Postura marxa assentatada

Posició maternal (mètic amb mètic)

3. És la més habitual. El nàixi està estrat, amb el cap alineat amb el seu. Molt nàixi sente més normal. (11)
Postura mare: estirada

Postura mare: estirada, excepte per a la zona de la cara de la meva, si en el cas d’obstruccions o maslles localitzades a la part superior del pit, (14)

Postura mare: "a quatre pates"

Postura mare: "a quatre pates", nadió entret en decúbit supòsit i anterolat (austral).

Per utilitzar per in el cas d’obstruccions o maslles localitzades a la part superior del pit, (14)

Com fe de col·locar el nadió al pit?

1. Situar la nu a la postura. Veure realitzada, sortir i posar.
2. Acostar el nadió a la joli com aquest sense eixar-lo.
3. Col·locar el nadió posada dotat a la horitzontal del muigó.
4. S’interesar amb seguretat.
5. Abans d’abrir la boca, sense necessitat de descartar o desviar el colt. El muigó ha de reposar davant al nas del nadió.
6. Quan hom és la boca, acostar el nadió amb capella i desviar el pit.
7. Mostrar i tils hauran de quedar visibles, com es cita a l’article.
8. El muigó ha de quedar aplecat al pla del nadió.
9. Mai el pit ha d’apropar al nadió. És al revés al que va cap al pit.
10. El cap del nadió ha de quedar en el buit del colt, amb a
11. La mare no s’ha de deixar per les ratsetes amb aquesta més, arros que aquesta quede a mesura de la caixa, sota que pel sostindre les arros.
12. És recomanable evitar les de ràpid o massa que augmentin la

(14)
**Signes de bona posició**

- El cap i el cos del nadó estan en línia recta.
- La cara del nadó mira cap al pit.
- La mare manté el cos del nadó a prop del seu.
- Si el nadó aculla de néixer, la mare fermeta en una alçada l'ús el suport de mams i per als seus esdeveniments.

**Signes de bona adherència al pit**

- El menú i el nas del nadó són al prop del pit de la mare.
- Els taules del nadó estan oberts. Sobretot la primera bient de la boca del nadó.
- La boca del nadó està ben oberta.
- S'observa més aviat per sobre de la boca del nadó que per sota seguida situació.

**Signes de bona succió**

- Al principi success d'obertes.
- Al cap d'un moment apreciable més tensa o profunda.
- La llengua està sota la seva.
- S'observa un moviment en el punt de l'articulació de la mandíbula.
- La gafa no conforne, sinó que es observa rodona i pronou.

**Important:**

**QUÉ SÓN LES CRÍSIS DE CREIGMENT?**

- Són situacions on el nadó necessita no estar conforme amb la producció de fit de la mare i ho soluciona volent mamar a totes quatre. Es motiva més negatívia, ineficaces, plorar, etc.

La producció de fit es regula mitjançant la demanda del nadó, a més se demana més producció de fit.

Aquest comportament requereix a les mates, fins i tot per poder apparèixer a pensar que no tinnèn sufit fit per alejar al seu nadó i comencen a suplementar amb delanimal o mitjan per donar

La majoria d'aquestes crisi passen a de bressol controlades:

- **Crisis de la 15-17-20 dies**: El nadó necessita augmentar la producció de fit de la mare. El duur d'un o tres dies. El nadó vol mamar continuament, presenta per decóoper si no té el pit a la boca i poden regurgitar fit però conreuen volent mamar.

- **Crisis de la 17-20 estrobúsciques**: Normalment el nadó necessita augmentar la producció de fit. Es motiva inèx, existir el mugó mentre mamar, plorà, anquan la esquena tensa les
Crisis d'ores i mesos: aquesta és la més complexa i desafiada, donant que sol durar un mes aproximadament. El nen no beu ni el pit tant sovint, quan menys la seva màsella molt poc està estrany, en situacions de canvi, la maresa no està el pit ben teixat, és un pit fét a ser pensat a la maresa que no té potència. Per això és que també és considerat una etapa artificial i adicional (ECM). En aquell cas, el nen està estrany de menys més el pit és un esperit suxurat, i si que això també succeeix en menys, amb menys es muntren altres en menys, ja que ara el nen es va endinsar el pit que no pot absorber. Pel que fa a la posició de la maresa, la càrrega màxima està per preparar la maresa a l'ora, el moment de la succion per avó es poden notar els pits més llisos.

Crisis de l'any: la valoració de creixement a l'any anterior, a les materns de l'anastra, és un moment central per a la maresa, que no està estrany de menys més el nen està estrany de menys. La maresa pot estar estrany de menys, però la xarxa de la que es pot estrany de menys, el nen està estrany de menys.

Problemes al donar el pit

Donar el pit NO és fer mal. Molta gent pensa que el dolor és inevitble, que forma part de la lactància, però no és vestida. El dolor indica que alguna cosa no va bé.

Subministram el pit

El nen ha de tenir el pit a la boca del nen, i una vegada s'ha agafat el pit, el nen i la mamá de l'edat normalment emprenen el pit. El llenç superior i inferior estan oberts per poder agafar bé l'anella.

Tres llegats curt

Alguns mesos no poden marcar correctament pel llenç tres llegats menys curt, i amb indica al llarg a la maresa. El llenç tres llegats és una interrupció molt sensibla, ràpida i poc dolorosa pel nen, la qual és necessària per evitar problema en la lactància.

Conseils per superar les crises de creixement

- Mas el nen de febrer el nen a menys mirar el pit, quan el nen es manifesta que el nen està estrany de menys, el nen està estrany de menys, el nen està estrany de menys, el nen està estrany de menys, el nen està estrany de menys.
- Quan un nen està estrany de menys, es pot ossar i donar el pit en un entorn tranquil, amb disseny i poc fum. Com menys està estrany de menys, més ben està estrany de menys.

Problemes febrer del nen, molts problemes. Tal com ha començat, la crisi de lactància.

Clavilles

La causa és la mal posicion del nen al mamari escat de conca, només agafar el pit (C). El pit es molt sensibla al dolor. Si el nen està estrany de menys, ha de tenir el pit de la boca. L'obstrucció és generalitzada. Algunes obstruccions són anomenades, però d'altres estan en el nen, es troben en moltes obstruccions per tal que està estrany de menys al nen.

Oclusions

Quan la glàndula mamària està treballant, a vegades el nen no, està menys més durant a petits banyos. Aquests banyos no són obstruccions, només és que el nen està estrany de menys si el nen no està estrany de menys.
Quan el bany es massa groc o si es una obstrucció, aquestes es produeixen per una obstrucció de la nasada o la nasada del mamí i els nodors de posturació que comprimen zones del pit o el fet de dormir de costat, provocant el mal.

Per eliminar una obstrucció podem:

- Aplicar fred per disminuir la inflamació
- Augmentar l'irritació de la nasada amb un estirador
- Fes un massatge i la zona afectada d'abans i durant la lactació
- Col·loca el nadó amb la llanaulla dirigida cap a la zona obstruïda
- Teneixes la nasada i massatge quina és el cos allò asssegut de la tasca.

Absces mamari

Quan la mamas no es tracta correctament, pot produir-se una acumulació de pus. És a dir, un abscess. Sota de punt de lluir i entorn del pit. Alguns casos s'hi de posar un edema. La lactació pot continuar si la tecla està lliure del mal i permet a succot. Si la tecla treballa diferir el pit o el nadó el mal i treure la tecla del pit amb assistència.

Repercusió del mal

Al massatjar la tecla, el mal comença en color blanc, morat o rosat i apareix dolor. Això pot ser degut a una mala presió a l'hora de manar, o que hi ha una mala circulació de la mana pellí en la lactació. S'ha de mitjar benta de la causa.

Mites de la Lactació Materna

- Les dones amb pit petit no poden abocar.
- Les dones que s'hi ha de posar manté relació sexual perquè la línia de la mala.
- Un cas d'abscess en la lactació, no es pot tenir a aixó.
- Durant l'entrega s'hi ha de preparar el pit per a la lactació.
- Dones famèiques el malent en la lactació, no els de què.
- La tecla d'amor del mal es per al menys.
- Si el pit no es va deixa tres hores sense menjat, és que la tecla està per a la lactació.
- Si la tecla està, el pit se es deixa.
- Si no se es deixa, el pit se es deixa.
- El mal és normal.
- Al·lar, insisteix a les dones desmanjar-se la lactació.
- L'edema afecta a la lactació, i pot quedar tanca el pit.
- La dona que s'hi ha de posar manté relació sexual.
- No pates ménegen espàrramens, canelons, allò que s'hi ha de deixar.
- Els nodors menuts han de deixar els primers mesos.
- Si mala està per a la lactació.
- Si el pit es deixa, el pit es deixa.
- Si el pit es deixa, el pit es deixa.
- No fins que sigui per què s'hi ha de deixar de deixar el pit.
- Els nodors que estan durant temps han d'estar enordada.
- No fins que sigui per què s'hi ha de deixar de deixar el pit per què s'hi ha de deixar de deixar el pit.
He de tornar a la feina. I ara què?
La DANS de la Lactancia Materna (LME) fins als 6 mesos és la forma d’alimentació optima per bébés, i posteriorment, hoss de començar a rebre aliments complamentals, però sense abandonar la LME fins als 2 anys o més. (19)

Però que passa a Espanya?
La base per malnutrició a Espanya actualment és molta de 10 estudis. D’altra banda, estem assolint a la feina, ahir i avui, el nostre matí abans dels 6 mesos amb altres cuidades. Això fa que mantenir una LME no sigui fàcil i moltes times pugen de donar el matí d’alimentació a la feina.

El més important és saber: QUÉ volen fer continuar amb la LME i no abandonar la LME?

I com em puc extraure la llet?

Podem extraure la llet manualment o amb un extractor de llet. La primera seguda que provem mentre està la perfeció, però avui en dia, qualsevol que sigui el cas, No ens alamcatzem Tanem les altres possibles, però ara d’aquesta velesa.

Que te de fer abans de treure la llet?
Abans de treure la llet, és important netejar les mans amb agua i esborrar la profusió bactèria, però no cal netejar el pit. Després 4-5 hores durant una muntiny per massatge de muntiny de llet, avui, amb la feina de noves i activades, sempre que no estiguin menys o estiguin darrere.

151
Extracció de lait amb extractor de lait: El primer pas és escollir l'extractor (manual, elèctric, individual o doble). Per poder escollir el que millor aplegar, cal d'abordar la seva personalitat i la seva època de lactació. Si la segona època de lactació és més amena i similar, el tercer pass podrà ser l'ús d'un extractor amb boca de llet. El llet que t'hi acudirà a la boca de llet sigui el més possible.

(12, 15, 30)

**Com he de conservar la llet?**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Temperatura</th>
<th>Llet fresca</th>
<th>Llet refrigerada</th>
<th>Llet preservada</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>4°C o menys</td>
<td>48 hores</td>
<td>24 hores</td>
<td>3 hores</td>
</tr>
<tr>
<td>4°C-8°C</td>
<td>24 hores</td>
<td>18 hores</td>
<td>18 hores</td>
</tr>
<tr>
<td>8°C-21°C</td>
<td>18 hores</td>
<td>12 hores</td>
<td>12 hores</td>
</tr>
<tr>
<td>21°C-30°C</td>
<td>12 hores</td>
<td>8 hores</td>
<td>8 hores</td>
</tr>
<tr>
<td>30°C-40°C</td>
<td>8 hores</td>
<td>4 hores</td>
<td>4 hores</td>
</tr>
</tbody>
</table>

(134, 125)

**Com li puc oferir la meva llet al meu fill/a?**

**Xarina**

Necessites una xarina i serà apagada.

Col·locar el xarxa a la boca dels tarons (amb el puntell de la mà morta), fent que el pet que el xarxa els tou, englobant la llet a la comissura dels carrers. Un cop el xarxa comencin a malllum, en dependrà la llengua de la xarina augmentar en el punt de dix aixecar. Cal comprovar que no s'obstrueix el xarxa.

Es ideia per a mamis amb dificultat de succeir a succeim immediats. Cal per obrir petites quantitats.

(21, 22)
**Grol**

Era un mètode habitualment usat per alimentar nens prematurs. Modifica l’ambient de l’aire, se situa el grol en la part superior del llur, no en la comissura inferior, com fent els adultos. El grol s’hauria de fer lent i segur, inclosa en una posició com a poc a poc. No hem d’abocar mal la llit a la boca, ja que podria aspirar llit o emnuquar-se.

**Cuina**

Podem utilitzar qualsevol cuina pròpia. És un bon mètode, però es fa en prove de poc a poc, ja que es treu genta en prove de menjar. Hem d’esperar que sigui el que sigui la llengua, i no hem d’abocar la llit a la boca. És imprescindible tenir paciència ja que es solen canviar.

**Got d’ací**

Les gots d’ací es podem treure en tambors o supermercats i hem de treure el ací a través de la part superior del grol mentre el fum es soluciona. Va rebé però no temps de 4 a 6 mesos que comencen a esigar fins ara el grol i no accepten la tetina. És necessari conreus el fum i mes horitzontal possible.

**Sobrè**

Hi ha moltes mamis que no vénen abocar el biberó per evitar el calentament de congelat del nadió. Però si és necessari donar el seu amb nycte en menjar en aquest moment. És ben fàcil i segur el fum que reprodueix el ritme del biberó. Hem de tenir en compte el ritme de les calorides que hem de fer per a que sigui ben acceptat i la quantitat de llit que sigui prendre. Esperem 10 a 30 segoncios i treurem la tetina de la boca en el cap d’un temps propis dels seus. Després tornarem a començar.
Desitlament

El desitlament és el moment en què el nascut deixe definitivament el pit.

Quan els mateixos mamens, estableixen una relació molt íntima amb la mare, no es pot haver per diferenciar-se. Quan la mare se n'acalça el seu fill a l'alb, el pit comença a augmentar la seva serè. Aquest moment comença la lactància i una de les maneres de començar la lactància és posar-ho al pit.

Quan desitlaren, han de buscar altres maneres de relacionar-se.

El moment per desitlar-se principia després de molts factors (emotions, emocions i molts altres activitats), però existeixen variats tips de desitlament:

- Desitlament directe per la mare:
  La mare decideix quan vol acabar amb la lactància, però suggeriria tenir en compte fetat del nascut i també la seva dita del pit.

- Desitlament directe pel nascut:
  Es molt estrany que un nen de menys d'un any vulgui desitlar el pit, però al veguer que un nen anava, era nostres les que hem de decidir si volen acabar amb la lactància o si volen continuar.

Si decidim acabar la lactància, hauríem de treure durant del pit. Quan decidim que estem molt plena, els deixarem una mica per evitar produccions, i més de nit, la producció ens dominaria.

- Desitlament forçat
  Existeix l'obligació de desitlar forçat en case boses naturals. per exemple, per prendre una determinada medicació que podia afectar a la lactància.

- Desitlament nocturn:
  Sobre aquest tipus de desitlament és perquè volen descansar a les nits. Una manera d'acollir-ne és posar al nascut al nostre pes, per acabar amb la lactància nocturna.

- Desitlament partit al pectal
  Quan els nens són més grans i seguiren mancar, a vegades no ens veiem clàries durant el pit aquesta quiés fucs, donat que passen altres disset de cotxes persones, etc. intentant. Per això, les mesures de la lactància són les mesmes que en les donades pel pit.
Com ens podem sentir quan s'acaba la lactància?

Molt dels dores, en cap cas al voltant de la lactància, són totals i la pena, com un ball. Es molt normal experimentar com un dels anys de gestació de la que juntament es va accedir a la caiguda i a la vespa, han de buscar nous maneres de relacionar-se amb el seu fi i empaties moments que això compren amb la lactància.

155
156
Annex 16: Alimentació de la mare lactant

Objectius que es volen assolir amb aquesta activitat

Objectiu 1:
- Fomentar la Lactància materna i una alimentació sana, equilibrada i suficient en dones embarassades en el segon i tercer trimestre de gestació, dones que planteegen quedar en el seu lloc de treball, madres lactants i famílies directes a través de les sessions i material divulgatiu

Objectiu 2:
- Proporcionar a les dones i famílies directes un espai de reflexió on puguin expressar els seus dubtes, pels i compartir vivències

Temes a tractar
- Què hem de menjar? Aliments prohibit. Aliments per tenir més fit.
- Què hem de beure?
- Fàrmacs i Fitoteràpia
- Vitamines i Miners
- Prevenció d'alérgecs alimentàries
- Recuperar el pes després de partir
- Model de dieta

És important que cada persona porti una alimentació sana, equilibrada, variada i suficient per tal que aquesta sigui adequada per a cada individu, assegurant l’aportació recomanada de vitamines, minerals, glòcids, lípids, proteïnes, aigua i fibra.

És important també que aquesta alimentació sigui atractiva per a la persona, que li desperti un cert interès, que no la faci caure en la monotonia de menjar sempre el mateix; ja que aquest fet pot provocar desinterès del campi saludable.

No hemos convertir la alimentación en un nuevo obstáculo para la lactancia.

Carlos González

Durant l’embaràs, una de les milles etapes de la vida, hem de cuidar molt la nostra alimentació. És una etapa molt delicada, ja que el pas de substàncies a través de la placenta és molt elevat.

1

Durant la lactància, que és el període en el qual la mare alberga el seu fill/a, també hem de cuidar la nostra alimentació.
Es important que una mare lactant meni salutàriament donat que l’alimentació exigeix un paper fundamental en la salut. Tal i com hem dit, ho fa so pierced els moments de la vida, però en el cas de la lactància hi ha tres motius de pes per portar una dieta sana:

1. Ajudarà a recuperar lentament el pes previ i a mantenir-lo estable: després de l’embrassar és el moment ideal per continuar amb uns hàbits alimentaris saludables que ens permeten arribar al pes previ a l’embrassar i mantenir-lo. Més encantat purarem del tema pes.

2. Influïra sobre l’alimentació dels nostres fills i fills (el donat o no): la dieta de la mare influeix en la qualitat de la fit, però aquella dieta influirà directament en l’alimentació que el seu fill perté al llarg dels anys, ja que nosaltres som les que donarem exemple amb la nostra manera d’alimentar-nos.

3. Prepararà al cos pel següent embaràs: una mola alimentació disminueix les possibilitats d’obrir de quedar-se embarassa i novament. Així també és aplicable als homes.

(1)

Què hem de menjar? (1)

Com hem dit anteriorment, durant la lactància hem de cuidar la nostra alimentació.

La producció de llit representa una despesa adicional per a l’organisme. També s’incrementa la necessitat de nutrients que intervenen per a mantenir la lactància (proteïnes, vitamines, minerals, aigua).

Les necessitats energètiques d’una mare en la lactància són 1000/1200 calorias a les d’una dona que no està aleiant. Part de les necessitats energètiques addicionals en aquest període les cobrirem les reserves de gràcies que la mare ha anat acumulant durant l’embrassat.

(2)

Què hem de menjar? (2)

Les necessitats de glucòs i lípids durant la lactància són les mateixes que les d’una dona embarassada, però les necessitats de proteïnes són superiors. 

Les recomanacions diàries de ganxo tots els vitamines i minerals per a les dones en lactància són iguals o superiors a les d’una dona embarassada, excepte el ferro, que són iguals a les d’una dona adulta no embarassada.

(3)

Què hem de menjar? (3)

Durant la lactància hem de procurar complir els següents punts:

- A cada capítol principi hi ha d’haver fruta fresca, verdura, hortalisses i cereals integrals.
- A darrer, hem de consumir ol d’oli i no més de 4 racons de llet (preferentment desnatat).
- De 3 a 5 vegades a la setmana llegums (lentilles, carxofes, enqutes...) i fruits secs
- De 2 a 3 vegades a la setmana: peix, os i carn (preferentment carnis blanques com el corri, pollet... o que és el que s’esta de preferència i de manca)
- Míxim 3 vegades a la setmana: carn vermella (vedella, porc, cau)
- Especialment delços, refrescos, pastissos...

(4)

Què hem de menjar? (4)

Però realment, què hem de menjar?

Sempre s’havien posat condicions a la dona sobre el que havia i podia menjar per aleixar a un nadi. En realitat aquestes recomanacions intentaven generalitzar una acció que és molt diferent en cada una de les persones.

Teòricament no ens ha de ser difícil portar una dieta equilibrada durant la lactància si durant l’embrassat ja hem controlat l’alimentació. Hem de tenir present que portar una dieta equilibrada ha de ser independent de l’estat en el qual ens trobem, és a dir, és ideal que tinguem punt sempre una dieta equilibrada, però quan ens trobem en diferents situacions de la vida, com en el cas d’un embarass o en període de lactància, hi hem de posar més èmfasi.

Així doncs, podem respondre a la pregunta diari: Hem de menjar lo de sempre, i quan diem “lo de sempre” ens referim a que sempre hem de mantenir una dieta sana i equilibrada.

(5, 4)

Què hem de menjar? (5)

Aliments prohibits:

Hi ha aliments que s’ha atribuït que les mares lactants no els poden menjar perquè donen un sabor diferent a la fit. A Espanya per exemple és el cas de la ceba, all, canelló, cide de Brussel les o esparrans, o les llegums i el bròquil perquè poden causar gases al nadi. A Noruega, el raïm o les maduines. Però l’únic aliment que s’ha estudiat és l’all, i es va verificar que la fit seisa elixir i ténia essència d’all.

Tol i afei, en principi totes les mares poden menjar de tot.
**Què hem de menjar? (6)**

Ès possible doncs que al prendre alguns aliments, l’olor de la mare i de la seva llet varin. Això pot fer que el natió es un primer moment noï qualcom estrany i inclús refusi el pit, però no ens hem d’almarar.

Per altra banda, els nens que han pres pit s’acostumen tenen més facilitat per acostumar-se a les olors i als sabors d’altres aliments, i és per això que en general, després els accepten molt millor.

(3, 4)

**Què hem de menjar? (7)**

**Aliments, bebudes, plantes, herbs i medicaments per tenir més llet:**

Hi ha aliments, bebudes, plantes, herbs i medicaments que popularment han adquirit la propietat de “produrar més llet” però en realitat no existeix cap aliment, beuda, planta o medicament que sigui necessari per tenir llet.

**Exemples:** (6, 6)

- Ametlles i avellanes: són una bona font d’energia i àcids grasos omega 3 i 6, importants en la dieta d’una dona lactant ja que no estan presentes en la seva llet, però no existeix evidència de que consumir aquests augmenti la producció de llet.

- Cevada: per si sola no augmenta la producció de llet, però si que s’ha vist que en casos d’anèmia lleu, la producció de llet pot disminuir, i la cevada, al ser rica en ferro i vitamines del grup B pot ser un complement a una aportació de ferro adequada i així ajudar a recuperar la producció de llet.

**Què hem de menjar? (8)**

**Basadà o sarntès:** tant el basadà com les sarntès contenen idee i àcids grasos polinsaturats. El cide és un micronutsènc essencial per una mare lactant. De la mateixa manera, els àcids grasos són de formar part de la dieta d’una mare lactant ja que si no els consumeix, no estaran presents en la seva llet, però no existeix evidència de que consumir basadà o sarntès augmenti la producció de llet.

- Pàscola: són rics en vitamina C, ferro, calcis i fòsfor, però no existeix evidència de que consumi-los augmenti la producció de llet.

- Aigua: l’aigua és un refresc natural que no augmenta la producció de llet. Les mare han de beure segons la set que tingui, però no s’ha d’obligar a beure. Si de llet, obligar-se a beure en excess pot disminuir la producció de llet, ja que augmenta l’eliminació d’orina, fet que pot disminuir la producció de llet.

**Què hem de menjar? (9)**

**Crosta:** és una legumbre rica en minerals (fòsfor, calcis, magnesi, ferro) i vitamines (C, E). A més té un alt valor energètic. Tot i així no existeix evidència de que consumir-la augmenti la producció de llet.

- Supes: no hi ha evidència de que consumir supes o bros a base de polsaderia, vedella o carros verdures augmenti la producció de llet.

- Cervesa amb alcohols no s’haurien de consumir durant la lactància, donat que l’alcohol arriba a la llet i pot comprometre el benestar del natió. A més a més, l’alcohol disminueix la producció d’oestreola, seu que és l’hormona que s’afaga durant l’organisme, el part i cada vegada que el natió mamá, que es produeix amb la succió del mugó, però també a partir d’estimuls físics, afectius i visuals relacionats amb el natió i que és l’encarregada de contrarre els petits ahirés per tal que la llet es dirigís cap al mugó.

(6, 7)

**Què hem de menjar? (10)**

**Tres per a la Lactància:** són les que es venen o es preparen per augmentar la producció de llet, però s’haurien de valorar curiosament, donat que algunes substàncies que contenen, poden ser perillesos. A més no existeix evidència de que consumis-los augmenti la producció de llet.

- Llet de vaca: la llet de vaca no augmenta la quantitat de llet que la mare fabrica.

- Àlcoli: pel seu efecte antioxi, l’àlcoli pot disminuir la producció de llet. Així doncs no existeix evidència de que consumir aquests augmenti la producció de llet.

**Maternopromilla:** o el famós Primperan® és un fàrmac que té, com efecte secundari, l’augment de la prolactina en sang. S’ha estudiat i existeix evidència de que és efectiu per augmentar la producció de llet, però la seva administració ha de ser receptada i controlada per un metge, ja que a partir d’aquest efecte secundari en té d’altres.

**Què hem de menjar? (11)**

**Dopajons:** o el famós Mutilium® és un fàrmac que a l’igual que el Primperan® té, com efecte secundari, l’augment de la prolactina en sang. S’ha estudiat i existeix evidència de la seva efectivitat per augmentar la producció de llet, però la seva administració ha de ser receptada i controlada per un metge, ja que a partir d’aquest efecte secundari en té d’altres.

**Subvenda:** o el famós Diguat® és un fàrmac que a l’igual que el Primperan® i el Mutilium® té, com efecte secundari, l’augment de la prolactina en sang. S’ha estudiat i existeix evidència de la seva efectivitat per augmentar la producció de llet, però la seva administració ha de ser receptada i controlada per un metge, ja que a partir d’aquest efecte secundari en té d’altres.
Què hem de beure?

En l’apartat anterior hem parlat de l’aigua i hem dit que l’augment de la seva ingesta no augmenta la producció de llet. Les mares han de beure segons la sed que tinguen, però no s’han d’obligar a beure. De fet, obligar-se a beure en exces pot diminishir la producció de llet, ja que augmenta l’eliminació d’aigua, fet que pot diminuir la producció de llet.

Lògicament però, la mare que dona el pít necessities més aigua, per això té més set i ha de beure més. I si a sobre fa exercici, haurà de beure més.

El que si que està clar és que no es recomana beure alcohol durant la lactància donat que pot comprometre la salut del noi.

Fàrmacs i Fitoteràpia (1)

**Fàrmacs a lactància**

Estataven fàrmacs o herbes que són compatibles amb la lactància, però n’hi ha d’altres que no. Solen pensar que les herbs són segures i innocues, però no és així, hi ha moltes “plantes medicinals” que presenten efectes adversos importants igual que qualsevol altre medicament, així com metalls pesants potencialment tòxics (1). Si és que és que els riscos que existeixen en la lactància són menors que els riscos que existeixen per l’embàsant, però aquests sequen existir tant per la mare com pel nen.

Hi ha una pàgina web on podem consultar aquesta compatibilitat: (Idioma: espanyol, anglès)

[LactMed](https://www.nlm.nih.gov/pd factmed.htm)

Una altra base de dades molt recomanada és (Idioma: anglès)

**Vitamines i Minerals (1)**

Només hi ha dos suplements que han de prendre les dones lactants: iode, i en el cas de les dones vegetarianes estridides, vitamina B12.

**Iode**

És important que la llet materna contingui una quantitat suficient de iode, ja que així el lactant podrà fabricar correctament les hormones de la tiroides. S’aconseilla consumir diàriament 200 microgrammes de iode.

**Vitamínia B12**

Cap animal o planta és capaç de fabricar vitamina B12. Només la fabricen les bacteries. La podem obtenir de la sarna, però en el cas de les dones vegetarianes estridides, hauran de prendre un complement d’aquesta vitamina. La falta de vitamina B12 produceix anèmia megaloblastica.

Vitamines i Minerals (2)

Hi ha altres vitamines i minerals que no es poden augmentar durant la lactància.

**Fers**

Les recomanacions de fers en la lactància són molt menys a les recomanades durant l’embàsant, donat que durant la lactància es gasten més fers (ja no són gestant una persona i a la vegada tampoc une amenorrea). Les recomanacions de fers es poden solurar amb una dieta sana i equilibrada.

**Calcis i vitamina D**

Els requeriments de calcis durant la lactància no augmenten necessàriament una dona que no estàs. Per altra banda, cal recordar que donar el pít no estèlia els ossos, sió que és en efecte. Tampoc augmenten en aquesta etapa els requeriments de vitamina D.

**Vitamina A**

La augmentació d’aquesta vitamina només està justificada en els casos en què la mare regula senti l’imposició amb la lactància, si com a huna de substituir el vitamina A en el seu ratat.
Recuperar el pes després de parir (1)

Tal i com hem dit al principi de la sessió, mantenir una alimentació sana ens ajudarà recuperar tantament el pes previ a i mantenir-lo estable.

Alguns dels quals guanyats durant l’embaràs no són més que un “dipòsit” perquè la mare treu energia suficient per produir llet materna. Per aquesta raó, moltes dones que allacen solen perdre entre mig quíls i un quíl al mes durant els primers sis mesos. Però no ens hem d’alarmar si els primers mesos no perdem el pes que pesàvem, hi ha dones que comencen a perdre pes fins després de tres mesos. Les dones que allacen, en qualsevol cas, recuperen més ràpid i millor la figura que no les dones que no allacen.

Només, si mesos després del part, guanyin totes les dones han recuperat el seu pes anterior, i passat un any, la seva cintura retorna al perímetre inicial, sense haver de fer una dieta estricta.

Model de dieta (1)

La dieta d’una dona durant la lactància pot ser similar a la dieta recomanada a una dona embarassada, però no s’hi han d’incloure tres pròpies els trets:

• Consumir diàriament 1 litre de llei o equivalent.
• Beure 2 litres diaris d’aigua.
• Augmentar el consum d’aliments proteics.

Recuperar el pes després de parir (2)

No és bona idea fer durant la lactància dietes desequilibrades, miraculoses, absurdes, saltant-nos a l’apart, prenent complementes per aparèixer… ja que portar una dieta desequilibrada o perdre molt pes de cop pot comprometre la lactància fent que la producció de llei disminueixi.

Després de parir, la clau de l’est és mantenir una dieta equilibrada i fer exercici físic adaptat a la situació en la qual ens trobem. Aquesta activitat física ens ajudarà a recuperar el nostre sols pelvis i el nostre pes.

Model de dieta (2)

L’alimentació indiquada durant el període de lactància ha d’aportar, una 2.500 calories l’any, especialment en compte als aspectes següents:

• No deixar passar més de quatre hores entre ingestes.
• Utilitzar 3-4 calorades superes al dia d’oli d’oliva (si és possible, verge) per a cuinar i armar.
• Beure prop de dos litres d’aigua cada dia.
• Procurar que en els tres apats principals hi hagi aliments rics en hidratació de carboni complexes com pa, cereals, patates, llegums, pasta, etc., ja que són la font d’energia principal del nostre cos.

Model de dieta (3)

• En el disar i el sopar sempre ha d’haver aliments rics en proteïnes com carx, peix, oll, marill, formatge, pernil, etc.
• Potenciar el consum d’aliments rics en vitamina C com cítrics, kiwi, mandarines, pebrat crèu, etc., que ajuden a absorber el fer dels aliments.
• Fer un aportament alt de calci per mitjà de lactis, calmar, ametilles, cítrics, gambes, kiwi, figues secures, carrògens, etc.

Model de dieta (4)

• Augmentar el consum d’aliments rics en àcids grossos omega-3, com nous o peix blau, importants en la dieta d’una dona lactant ja que no estan present en la llet materna la mateixa no els ingesta.
• Augmentar el consum d’aliments rics en àcid fòlic com llevat de cervesa, endivies, remolatxa, cítrics o rores, imprescindible per tal d’evitar l’aparició d’anèmies en el lactant.
• És recomanable prendre dues calorades superes de llevat de cervesa en flocs al dia per tal de compensar l’augment de demanda de vitamines del grup B que hi ha durant la lactància.
• Abans de cada presa o just en el moment de començar a donar el pit és molt aconseguirable beure líquid per tal d’hidratar-nos.
Model de dieta (5)

Durant el període de la lactància s'ha d'evitar ingerir els aliments següents:
- Substàncies excitants com el càfe, la cola, el te o el mate.
- Els espàrrucs, all i les caneseres, que podrien donar un gust especial a la fiut materna, tot i que no són prejudicials per al bebé.
- Si els escrèmments del bebe són "molt clars", la mare ha d'evitar consumir taronges i espinacs.

Exemple de menú saludable durant la Lactància (1)

A continuació mostrarem un exemple de menú saludable per fer durant la Lactància. Per cuinar els plats d'aquest menú o de qualsevol menú saludable, es recomana utilitzar coccions suaus com al forn, al vapor, bullit o a la papilla.

Recordar que és important mantenir una dieta saludable el llarg de tota la vida, així com mantenir una vida activa davant de banda al sedentarisme.

Exemple de menú saludable durant la Lactància (2)

<table>
<thead>
<tr>
<th>A</th>
<th>B</th>
<th>C</th>
<th>D</th>
<th>E</th>
<th>F</th>
<th>G</th>
<th>H</th>
<th>I</th>
<th>J</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Desayuno</td>
<td>Comida</td>
<td>Merienda</td>
<td>Cena</td>
<td>Comida</td>
<td>Merienda</td>
<td>Cena</td>
<td>Comida</td>
<td>Merienda</td>
<td>Cena</td>
</tr>
<tr>
<td>Cereal integral</td>
<td>Sopa de verdura</td>
<td>Yogurt</td>
<td>Carn de volador</td>
<td>Pasta de peix</td>
<td>Crema de llet</td>
<td>Pòster de mel</td>
<td>Pasta integral</td>
<td>Crema de fruites</td>
<td>Aliments integraux</td>
</tr>
<tr>
<td>Café</td>
<td>Tè</td>
<td>Milk</td>
<td>Càrrega de mora</td>
<td>Càrrega de peix</td>
<td>Càrrega de mel</td>
<td>Càrrega de mel</td>
<td>Càrrega de mel</td>
<td>Càrrega de mel</td>
<td>Càrrega de mel</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bibliografia

- (2) Aguilar Martínez, A., Serra Alías, M. Nutrició en l'embrió i la lactància. UOC. Assignatura Dieta Equilibrada.
- (4) Lactancia Materna. Fundació Hospital de mena de Barcelona. [Internet]. Disponible a: http://hospitalbarcelona.com/guia-de-la-salut-en-malalties/lactancia-materna/.
Annex 17: Fitxa tipus dieta mare

## Intervenció educativa sobre lactància materna

**Exemple menú saludable durant la lactància**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Dia 1</th>
<th>Dia 2</th>
<th>Dia 3</th>
<th>Dia 4</th>
<th>Dia 5</th>
<th>Dia 6</th>
<th>Dia 7</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Emornar</td>
<td>100g queso campana natural</td>
<td>200g queso campana natural</td>
<td>100g queso campana natural</td>
<td>200g queso campana natural</td>
<td>100g queso campana natural</td>
<td>200g queso campana natural</td>
</tr>
<tr>
<td>Mig matí</td>
<td>200g pepitas de fruta</td>
<td>200g mazorca de fruta</td>
<td>200g pepitas de fruta</td>
<td>200g mazorca de fruta</td>
<td>200g pepitas de fruta</td>
<td>200g mazorca de fruta</td>
</tr>
<tr>
<td>Desyer</td>
<td>50g arroz blanco</td>
<td>50g arroz blanco</td>
<td>50g arroz blanco</td>
<td>50g arroz blanco</td>
<td>50g arroz blanco</td>
<td>50g arroz blanco</td>
</tr>
<tr>
<td>Extomar</td>
<td>200g pepe de fruta</td>
<td>125g yogur natural</td>
<td>125g yogur natural</td>
<td>125g yogur natural</td>
<td>125g yogur natural</td>
<td>125g yogur natural</td>
</tr>
<tr>
<td>Sequer</td>
<td>200g queso fresco mozzarella</td>
<td>100g mazorca de fruta</td>
<td>200g queso fresco mozzarella</td>
<td>100g mazorca de fruta</td>
<td>200g queso fresco mozzarella</td>
<td>100g mazorca de fruta</td>
</tr>
<tr>
<td>Ressopó</td>
<td>200g frutos secos</td>
<td>200g frutos secos</td>
<td>200g frutos secos</td>
<td>200g frutos secos</td>
<td>200g frutos secos</td>
<td>200g frutos secos</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Intervenció educativa sobre lactància materna**

**Exemple menú saludable durant la lactància**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Dia 1</th>
<th>Dia 2</th>
<th>Dia 3</th>
<th>Dia 4</th>
<th>Dia 5</th>
<th>Dia 6</th>
<th>Dia 7</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Emerar</td>
<td>100g queso campana natural</td>
<td>200g queso campana natural</td>
<td>100g queso campana natural</td>
<td>200g queso campana natural</td>
<td>100g queso campana natural</td>
<td>200g queso campana natural</td>
</tr>
<tr>
<td>Mig matí</td>
<td>200g pepitas de fruta</td>
<td>200g mazorca de fruta</td>
<td>200g pepitas de fruta</td>
<td>200g mazorca de fruta</td>
<td>200g pepitas de fruta</td>
<td>200g mazorca de fruta</td>
</tr>
<tr>
<td>Desyer</td>
<td>50g arroz blanco</td>
<td>50g arroz blanco</td>
<td>50g arroz blanco</td>
<td>50g arroz blanco</td>
<td>50g arroz blanco</td>
<td>50g arroz blanco</td>
</tr>
<tr>
<td>Extomar</td>
<td>200g pepe de fruta</td>
<td>125g yogur natural</td>
<td>125g yogur natural</td>
<td>125g yogur natural</td>
<td>125g yogur natural</td>
<td>125g yogur natural</td>
</tr>
<tr>
<td>Sequer</td>
<td>200g queso fresco mozzarella</td>
<td>100g mazorca de fruta</td>
<td>200g queso fresco mozzarella</td>
<td>100g mazorca de fruta</td>
<td>200g queso fresco mozzarella</td>
<td>100g mazorca de fruta</td>
</tr>
<tr>
<td>Ressopó</td>
<td>200g frutos secos</td>
<td>200g frutos secos</td>
<td>200g frutos secos</td>
<td>200g frutos secos</td>
<td>200g frutos secos</td>
<td>200g frutos secos</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Annex 18: Power Point Taller de Batch Cooking

**Batch Cooking**
Jesús Comella Caro, Enfermera i Mare

El Batch Cooking, també anomenat meal prep o cuina de combinació, és una pràctica que darrerament s'ha posat de moda, però que en realitat sempre ha format part, en més o menys grau, de l'organització setmanal de les lles.

Aquesta pràctica, tal com es planteja actualment, sol donar resposta a les necessitats modernes de planificació i organització d'una manera més concret, tenint en compte tots els menuts per a diversos dies seguits.

Les claus per cuinar 2h i menjar toda la setmana

El Batch Cooking:
- Diminució del temps de decisió sobre què hem de menjar
- Augmenta la sensació de control sobre la dieta i, per tant, també sobre la nostra vida
- Facilita el procés d'entretenció a restaurants alimentatius
- Disminució del temps de preparació del líquids
- Permet tenir més temps per a nosaltres i els nostres
- Ens ajuda a evitar diverses causas de menjar més de la necessitat
- Ens està fent-los sensibles a la manera i l'hora de menjar a domicili, menjar ràpid i restaurants poc saludables
- Ofereix possiblitats d'apropar la cuina a menjar saludable als més petits de la casa a través del joc

Preparar el Batch Cooking en definitiva, és passar a l'acció, agafar les regnes de la salut i de l'organització setmanal, cuidar de nosaltres i dels nostres.

La previa
Estris i envases

En primer lloc, està-hem d'asegurar que tenim prou grans recipient de qualitat per guarir el que preparan. Sugerim, començar amb envases de vidre. L'últim és cuinar i posar-ho a l'aire marxar o envases no redueixen aigua tapa, per després ponar-ho a la nevera o a la congeladora, respectant la cuina de fred.

D'ací, utilitzem la congelació o el frigorífic. No es prepara més de 3-5 dies a la nevera, per fard, separat melódia de conservació de fred.

164
La prèvia
Planificació setmanal
Permet agafar perspectiva sobre la setmana que queda a punt d’emocionar i tenir en compte el que tincs a l'esment, nevada i congostats, i a partir d'aquest, planificar la setmana i la llista de la compra.
L’ideal és fer elaboracions culinàries que ajudin a optimitzar el menjat que tenim a casa i fer una compra ajustada al que realment necessitem.
Recordar que a cada dí així hem d'introduir una part de verdura, una de carrossers i una de proteïna, segons el que més ens agradi.

La prèvia
Elecció dels plats
Cremes de verdura i escacs són fàcils de comerçar. Si tens prop del teu centre de compra podràs trobar-se a l'hiure. Per aquesta raó, els teus centres de verdura amb patata, dorses i calçots coneguts per la seva textura i sabor que és aquell.
Plats elaborats: hamburgueses vegetales, plats amb llegums, soupets per a totes les estacions, espaguetis, etc... Aquest tipus de preparació ens deixa en el centre el nostre gust de conservació que utilitzem.
Comencem amb verdures mèrides, patata roder amb pej, quinoa, arroces integral, fressades, guisàmen... Tot això és aquesta setmana a la revista amb 3 de dies. La paella, si es guesta amb la pej, allarga la nostra vida útil.

La prèvia
Llista de la compra
Un cop hem planificat i selectat què ens ha falta comprar per completar els drets setmanals, ja podem elaborar la llista de la compra amb el menjar diària i aliments no necessaris.
Només hem aixecat el Batch Cooking, per això ens aconseguir amb tot el menjar preparat, i es compre el dissabte, però avui dependrà de la teva organització i disponibilitat horària a preferència.
Si optem per cuinar el dissabte, podem deixar una part de la compra fresca per a finals de setmana, evitar una nova troba al pare i vendrem fresca, ja que es la més equilibrada.

Passem a l’acció
Hem de buscar receptes que agradi bé a la revista tota la setmana. Tot i així, es recomana que si es menjar parc, es deixi part de la compra per a la mitat de setmana perquè el podem menjar ben fresc. Si ens adonem que hem cuitat de menys, ho podem conèixer.
Com a estructura genèrica, proposarem segueix la següent dinàmica el dia de cuiner-te tot.

1. Remull
Descar en remull els seients, pseudocereals i llegums el temps que està falta abans del Batch Cooking, calcant uns o menys hora en què els cuinaiem.
També podem cuinar aquestes aliments el dia abans del Batch Cooking, per així avançar fins i quan.
2. Preparar elsingredients
Disponer tots els ingredients que faran servir sobre una superfície per tal de facilitar-los l’organització.
Així, és més fàcil calcular, per exemple, si necessites una colada per a un saltat, un puré o les amarelles, i podrem treure la resta de cos.

3. Olles al foc
Posem les olles en cociure els cames de si se'ls conveix escalfar a foc lent.

4. Encendre el fons
Abans de tot, hem de tarter les ventres que arrenca el fons amb la petxina que escollim: carx, peix, tortí, temple... Transseguirem, salpeterrem, reguerem amb ol de oliva verge extra i altres espècies si crimàcies acostumades al gust, ve milí-ta afegeir un dit de broc a la salada perquè quedi menys sec. Podrem aprofitar també per coçir alguna cosa més com patates, monstres, carnes, etc...
Si es va melissa a casa, podrem pensar en un punt de variació que es agraideix per exemple una amb pass i òlitja amb carx.

5. Comencem a bullir
Una vegada tenim les accions al foc, les olles amb aigua esguarriment ja començaran a bullir.
Podes posar els cames, llegums o patates a cuit tornant en comptes al temps de coció. Podem estimar les quantitats segons el nombre de cames de si. En aquest cas podem bullir patates per retirar als integra, quinoa, llegums o aprofitar per fer en una de les olles, un estufat amb llegum.

6. Verdures al vapor
Mentre es cuen els cames a l’olla, podem tarter verdures per fer al vapor amb una vaporadora a mot.

7. Saltat de verdures, puré, wok, truita
Mentre es cuen els cames (és és una idea l’arrossat) preparar un saltat de jardiner amb gambes, preparar un puré de verdures o una truita amb patata (podem aprofitar les patates bullides o al vapor).
8. Amanides

Va molir bé l'amàndol tot entit tot pel bar. Una amàndola ben completa és un moment, amb marcador, escorrent, expantació o trens ja menys alt dels pastors, pastores, pel de tot. La textura, roure nit de no està ben va. També és molt noble preparar un panou de vinagreta perquè les amanides aguanten textures i sabors diferents. Per fer una amandola completa en un moment donat, es mol·len bé trens al rebost sardines en conserva, verda i batalls en pet de xingot. Com exemple, potser fer una delicada amanida amb una mica de salvia, una sardina i una vinagreta de mostaza.

9. Ous

Si m'ho vaig decir aquesta ho parla heu fet fruita. És bona idea tenir-ne mitja docena de cuadras durant quatre revolts - per mantenir el revestiment - a dos de l'ona i a la nevada. Ho és facilita una nocció de proteïna fos i reeixa en qualsevol fet.

10. Per ingerir

Ja que heu emmortit la bateadora per fer les vinagretes o els propers, podeu apuntar per fer un jamón de cuit (amb cargols de pot) o un paell d'arrossos (amb arrossos de llautx) per menjar amb una mica de pa. Té l' completa preparació per ingerir es pot salvar un àbat no hi ha manera de complir.

Exemple de menú Batch Cooking

Hem de buscar menys que aguantin bé a la nevada tota la setmana. Tot i així, es recomana que si es menja paep, es deixi part de la compra per a la mitad de la setmana perquè el podem menjar ben fisc. Si ara adórem que hem alllot de meli, ho podem congejar.

Com a estructura genètica, proposem seguir la següent d'inspiració el dia de cuarenta-ho tot.

| Menú Batch Cooking per una persona |

<table>
<thead>
<tr>
<th>Dia</th>
<th>Des</th>
<th>Jue</th>
<th>V</th>
<th>Mi</th>
<th>J</th>
<th>Vi</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
<td>CREMA DE VELLUTA DE LÓS 350g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bibliografia

Annex 19: *Dossier Batch Cooking*

**Taller de Batch Cooking**

Las claves para cocinar 2h y menjar toda la semana

*Programa d'educació maternal*

*Jesica Zurilla i Caro, Mares i Intermèn*

El **Batch Cooking**, també anomenat *meal prep* o *cuina de combinació* és una pràctica que durament s'ha posat de moda, però que en realitat sempre ha format part, en més o menys grau, de l'organització setmanal de les cases.

Aquesta pràctica, tal com es planteja actualment, vol donar resposta a les necessitats modernes de planificació i organització d'una manera més concreta, utilitzant en copes totes les menjades per a diversos dies següents.

**El Batch Cooking:*

- **Diminució del temps de decisió sobre què comenar**
- **Augmenta la sensació de control sobre la dieta** i, per tant, també sobre la nostra vida
- **Facilita el procés en diètes terapèutiques o restriccions alimentàries**
- **Diminució del temps de preparació dels àpats**
- **Permes tenir més temps per a nosaltres i els nostres**
- **Ens ajuda a establir nivalents que evitem mantenir menjar que hom calcula les recollides amb prudència**
- **Ens evita trobar-nos sense ross a la noèvia i haver de recórrer a menjar a domicili, menjar ràpid o restaurants poc saludables**
- **Offerix possibilitats d'esportar la cuina i el menjar saludable als més petits de la casa a través del joc**

**Preparar el Batch Cooking en definitiva, és passear a l'acció, agafar les regnes de la salut i de l'organització setmanal, cuidar de nosaltres i dels nostres.**
La prèvia
Estris i envasos

En primer lloc, ens hem d’assegurar que tenim prou parament per cuinar diverses preparacions a la vegada i també recupem de qualitat per guardar el que preparam. Suggerim carranyoles o pois de vedella. L’ideal és cuinar i posar-los a les xarxes de oposició i deixar-los refredar sense sopa, per després posar-los a la nevera o al congelador, respectant la cadena de fred.

El tercer tipus de conservació és el dels plats. Aquí podem agrupar com a preparacions de quinoa, pates d’arroz, etc. És important recordar que el més destacat és conservar el pròpòs de què es tracta, no el pròpòs d’endurir les condicions de conservació.

La prèvia
Planificació setmanal

Permet agafar perspectiva sobre la setmana que estem a punt d’encarar i tenir en compte el que tenim al rebost, nevera i congelador, i a partir d’aquí, planificar la setmana i la llista de la compra.

L’ideal és fer elaboracions culinàries que ajudin a optimitzar el menjar que tenim a casa i fer una compra ajustada al que realment necessitem.

Recordar que a cada cop hem d’incloure una part de verdura, una de carbohidrats i una de proteïna, segons el que més ens agradi.

La prèvia
Elaboració del menú

Per escolhir adequadament cada plat del menú, hem de tenir en compte la realització d’un o més ingredients. Per exemple, les llegums es cuinen en gran quantitat per donar llueix a dos plats diferents, com el poulet o hamburgueses. Igualment passa amb les pates, que poden ser ingredients d’arrossiades, punys, pates i al forn...

Un altre aspecte important a considerar és conèixer el temps de conservació de cada preparació. Així ens assegurarem que està bé i l’here de consumir-lo.

La prèvia
Elecció dels plats

Cromos de verdura es congel·len fàcils de conservar. Si volem allargar pastes a la sopa, feu-ho quan estiguin escalfant abans de prendre-la al moment. Per aquesta petita, el fos crème de verdura amb pastis, desconsolant moltes vegades per la meva textura i saber que el consumiria.

Plats elaborats: hamburgueses vegetals, plats amb llegums, sofregits per allargar la pasta, dafuts, etc. Aquest tipus de preparacions hem de tenir en compte els mesos de conservació que utilitzarem.

Guarniciones: verdura rostida, patata rostida amb pol, quinoa, arros integral, humus, asador... Així avítem allargar bé a la nevera uns 3-5 dies. La pasta, si es guarda amb la pol, allarga la seva vida útil.
La prèvia

Llista de la compra

Un cop hem planificat i detectat què ens fa falta comprar per completar els Àpits de Setmana, ja podem elaborar la llista de la compra evitant comprar aiments innecessaris.
Normalment, el Batch Cooking es fa el diumenge, per així encetar la setmana amb tot el menjat preparat, i es compra el disable, però això depèn de la teva organització i disposabilitat horària o proficiency.
Si optem per cuinar el diumenge, podem deixar una part de la compra fresca per a finals de setmana, sobretot pel que fa al peix i verdura fresca, ja que es fa més ràpid.

Passem a l’acció

Hom de buscar reçóps que ajudinin bé a la novella tota la setmana. Tot i això, es recomana que si es menja peix, es deixi part de la compra per a la mitjana de setmana perquè el podem menjar ben fresc.
Si ens dediquem a hem curtat de més, ho podem congelar.
Com a estructura general, proposem seguir la següent dinàmica el dia de cuinar-ho tot.

1. Remull

Deixem en remull els cereals, pseudocereals i/o llegums el temps que faci falta abans del Batch Cooking, calculant més o menys l’hora en què els cuísem.
També podem cuinar aquests aiments el dia abans del Batch Cooking, per així avançar feina.

2. Preparar els ingredients

Disposar tots els ingredients que faran servir sobre una superfície per tal de facilitar-nos l’organització. Així, és més fàcil calcular, per exemple, si necessitem ceba per a un saltat, un puré o les amanidades, i podem tallar la tota de cop.

3. Olles al foc

Disposar tots els ingredients que faran servir sobre una superfície per tal de facilitar-nos l’organització. Així, és més fàcil calcular, per exemple, si necessitem ceba per a un saltat, un puré o les amanidades, i podem tallar-la tota de cop.

4. Encendre el forn

Abans de tot, hem de saltar les verduras que aniran al forn amb la proteïna que escollim: carn, peix, llet, temps... Tronsem, saltem el pom d’oliva verge extra i altres espècies i/o herbs aromàtiques al gas, ve molt bé afegir un dit de brou a la salsa perquè quedi menys sec. Podem aprofitar també per cuir alguna cosa més com patates, montesos, cebes, etc.
Si sou molt a casa, podia pensar en un paroll de combinacions que us agradin, per exemple, una amb peix i trems amb carn.

5. Comencem a bullir

Una vegada tenim fletxes les cuccions al forn, les olles amb aigua, segura ment ja comencem a bullir. Podem posar els cereals, llegums o patates a coure terços en compte el temps de cucció.
Pota estimar les quantitats segons el nombre de comensals. En aquest cas avui podem bullir patates per refredar, amb integra, quinoa, llegums a aprofitar per fer en una de les olles, un costat amb llegums.
6. Verdures al vapor
Montre es couren els corolals a l'olla, podieu saltar verdures per fer al vapor amb una vaporadora o sobre.

7. Saltat de verdures, puré, wok, truita...
Montre es couren els corolals, és una bona idea fer una altra preparació en un tercer foc com, per exemple, un saltat de verdures amb gambús, preparar un puré de verdures o una truita amb patata (podreu aprofitar les patates bullides o al vapor).

Exemple de menú Batch Cooking
Hem de buscar receptes que agraient bé a la nevera lota la setmana. Tot al·legant, es recomana que si es menja pell, es deixi part de la compra per a la menjar de setmanes perquè el podem menjar ben fresc.
Si ens adonem que hem cuinat de més, ho podem congelerar.

8. Amanides
Va molt bé tenir-ho tot net i tallat per fer una amanidal ben completa en un moment, amb fornall, cociol, espinacs o brots ja nits i tallats, passatença rallada, ceba tallada, naves nits i romolatxa calta.
També és molt pràctic preparar un parell de vinagretes perquè les amanides agaïn treures i sabors diferents. Per fer una amanidal completa en un moment donat, va molt bé tenir al rebost sardines en conserva, veri i bonito en pot de vidre. Com exemple, podreu fer una deliciosa amanidal amb una meca de quinoa, unes sardines i una vinagreta de mostassa.

9. Ous
Si mengeu ous i aquesta setmana no heu fet truita, és bona idea tenir-ne més deuça de cuinas durant quatre minuts – per mantenir el rovell cru – a dins de l'ovella i a la nevera. Això facilita una meca de proteïnes fàcil i ràpida en qualsevol àpat.

10. Per untar
Si mengeu ous i aquesta setmana no heu fet truita, és bona idea tenir-ne més deuça de cuinas durant quatre minuts – per mantenir el rovell cru – a dins de l'ovella i a la nevera. Això facilita una meca de proteïnes fàcil i ràpida en qualsevol àpat.
Annex 20: Avaluació de coneixements

### Intervenció Educativa sobre Lactància Materna

**Avaluació de coneixements**

**Activitat nº ___**

Per tal d’avaluar l’activitat a la qual s’ha assistit, necessitem que omplis el següent questionari autocontestable encerciant la resposta que creuis correcta.

Recorda: NO és un examen.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Veritat</th>
<th>Fals</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1.</td>
<td>El nadó ha d’agafar amb la boca només el mugró</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2.</td>
<td>Donar el pit en el post-part immediat ajuda a contraure l’úter</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3.</td>
<td>La LME redueix el risc de mortalitat infantil</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4.</td>
<td>Donar el pit afavoreix el vincle mare - fill</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5.</td>
<td>Podem donar el pit si estem fent tractament amb Quimioteràpia</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6.</td>
<td>Quan tenim mastitis hem de deixar de donar el pit</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7.</td>
<td>Si tenim el mugró invertit no podem donar de mamar</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8.</td>
<td>El primer contacte amb el nostre fills/a és molt important</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>9.</td>
<td>Per donar el pit, el nostre fills/a ha de tenir el cap ben alineat</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>10.</td>
<td>Les crisis de creixement no són normals, i s’han de consultar immediatament</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>11.</td>
<td>Hem d’esperar que el nen piori per poder-li donar el pit</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>12.</td>
<td>Es recomana donar el pit cada 2-3h, 5 o 10 minuts de cada pit</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>13.</td>
<td>La pèrdua o no guany de pes és una senyal d’alerta</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>14.</td>
<td>Si el nostre fills/a ha perdut pes, hem de suplementar amb llei artificial</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>15.</td>
<td>Si el meu fills/a fa LME i no va de ventre durant dies, és perquè presenta neoestroment</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>16.</td>
<td>Donar el pit és dolorós</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>17.</td>
<td>Hem de preparar els mugrons abans de parir, fregant-los amb un guant de crin</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18.</td>
<td>Una obstrucció pot acabar sent una mastitis si no la tractem aviat</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>19.</td>
<td>Es pot mantenir la LME mentre treballem</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>20.</td>
<td>Abans de realitzar l’extracció de llei, hem de fer un suau massagege al pit</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>21.</td>
<td>La llei materna es pot conservar a la nevera entre 3 i 5 dies</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>22.</td>
<td>Només podem oferir la llet amb biberó</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>-----</td>
<td>-----------------------------------</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>23.</td>
<td>La OMS recomana mantenir la LME fins els 6 mesos, i llavors complementar-la amb altres aliments fins els 2 anys</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>24.</td>
<td>Una dona que ha partit per cesària no pot allolar al seu fill/a</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>25.</td>
<td>La mare ha de cuidar la seva alimentació durant la lactància</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>26.</td>
<td>No passa res per beure vi durant els àpats</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>27.</td>
<td>Durant la lactància augmenta el requeriment de proteïnes</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>28.</td>
<td>Les necessitats energètiques en una dona lactant són superiors a les d’una dona que no dona el pit</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>29.</td>
<td>Els espàrrucs estan prohibit si estàs amb LME</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>30.</td>
<td>La cervesa augmenta la producció de llet materna</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>31.</td>
<td>Durant la lactància ens hem d’hidratar bé amb aigua</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>32.</td>
<td>Durant la lactància hem de prendre suplements de calci pel risc d’osteoporosis</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>33.</td>
<td>Durant la lactància és important consumir diàriament 200 micrograms de iode</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>34.</td>
<td>La Lactància Materna disminueix el risc de patir malalties atòpiques, però no s’ha demostrat que si la mare deixa de prendre aliments alergògens com llet de vaca, ous, peix o fruits secs, el nadó no tindrà al·lergia a aquests aliments</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Annex 21: Avaluació de canvis

INTERVENCIÓ EDUCATIVA SOBRE LACTÀNCIA MATERNA

Avaluació de canvis

Activitat n° ___

Després d'assistir a les sessions d'aquesta intervenció educativa, volem saber si la vostra actitud vers la Lactància Materna i la vostra alimentació ha canviat.

Per tal d'esbrinar-ho, demaneu que respongueu al següent qüestionari:

1. Creus que has après suficient sobre el tema? ☐ Sí ☐ No

2. Creus que després d'assistir al curs, ha millorat la teva tècnica d'alletar? ☐ Sí ☐ No

3. Creus que podràs mantenir la LM al llarg del temps? ☐ Sí ☐ No

   Sí has contestat Sí, respon el motiu pel qual voldràs/podràs mantenir-la: __________

   ________________________________________________________________

   ________________________________________________________________

       Sí has contestat No, respon el motiu pel qual no voldràs/podràs mantenir-la: __________

   ________________________________________________________________

   ________________________________________________________________

4. Assistir al curs t'ha ajudat a resoldre dubtes que tenies sobre LM? ☐ Sí ☐ No

5. Has sentit que davant les teves incerteses, tu mateixa t'has pogut donar un vot de confiança per poder seguir endavant amb la LM? ☐ Sí ☐ No

6. El fet de saber que certs estats en els quals es troba el teu fill/a són normals, t'ha donat tranquil·litat i confiança per poder controlar la situació? ☐ Sí ☐ No
7. Davant d’una crisis de creixement, has aprèn com actuar per tal de superar-la amb èxit? □ Sí □ No

8. Creus que la informació rebuda referent a l’extracció i conservació de la llet et serà útil a l’hora de tornar a la feina? □ Sí □ No

9. Han millorat els teus hàbits alimentaris després d’assistir a la sessió d’alimentació materna? □ Sí □ No

10. A partir del taller de Batch Cooking, creus que has millorat la teva organització a l’hora de cuinar? □ Sí □ No

11. A continuació, anota la reflexió que fas sobre com t’ha influit aquesta intervenció educativa en la teva Lactància i Alimentació:

__________________________________________________________________________________
__________________________________________________________________________________
__________________________________________________________________________________
__________________________________________________________________________________
__________________________________________________________________________________
__________________________________________________________________________________
__________________________________________________________________________________
__________________________________________________________________________________

Moltes gràcies per la teva col·laboració.
Annex 22: Enquesta satisfacció

**INTERVENCIÓ EDUCATIVA SOBRE LACTÀNCIA MATERNA**

**Enquesta de satisfacció**

Per tal d’avaluar la qualitat de les accions formatives d’aquesta intervenció educativa, necessitem la teva opinió sobre diferents aspectes del projecte al qual has participat.

Les dades aportades en aquest questionari són confidencials i seran utilitzades, únicament, per analitzar la qualitat d’aquesta acció formativa.

Demanem doncs que respongui a totes les preguntes que se’l plantejen a continuació, utilitzant una escala de l’1 al 4. Marca amb una X la puntuació corresponent.

|-----------------------------|---------------|-----------|-------------------------|

**Organització del curs**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Continguts del curs**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Duració i horari del curs**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Formadors**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Intervenció Educativa sobre Lactància Materna

**Enquesta de satisfacció**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Material (guies, manuals, fitxes...)</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 La documentació i material entregat és comprensible i adequat</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2 El material està actualitzat</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Instal·lacions i medis tècnics (ordinador, pissa...r...)</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 L’aula ha estat apropia da per desenvolupament del curs</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2 Els mitjans tècnics han estat adequats per desenvolupar el contingut del curs (ordinador, pistica...)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Valoració general del curs

<table>
<thead>
<tr>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>M’ha permès adquirir coneixements que puc aplicar a la meva pràctica de LM</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2 Ha ampliat els meus coneixements envers la LM</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3 Ha afavorit la meva pràctica de LM</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Grau de satisfacció general del curs

<table>
<thead>
<tr>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Valora el teu grau de satisfacció del curs</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Si desitges realitzar qualsevol suggeriment o observació, si us plau, utilitza el següent espai

Data: ____________________

**Moltes gràcies per la teva assistència**
Annex 23: Qüestionari d’avaluació de l’activitat per part del formador

**INTERVENCIÓ EDUCATIVA SOBRE LACTÀNCIA MATERNA**

Qüestionari d'avaluació de l'activitat per part del formador

**Activitat nº ___**

Per tal d’avaluar l’activitat impartida, el formador ha de respondre les següents qüestions:

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>1. S'han assolit els objectius plantejats?</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>2. S'ha seguit l'activitat tal i com estava planificada?</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>3. Quines dificultats han sorgit al llarg de l'activitat?</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>4. Què has trobat a faltar?</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>5. Quins aspectes milloraries de l'activitat?</strong></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
9. Bibliografía


(2) Lactancia Materna. OMS. Disponible a: https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/


(6) <<Calostre>> Wikipèdia, La enciclopedia libre. [Internet] Disponible a: https://ca.wikipedia.org/wiki/Calostre


(11) Los bebés y las madres del mundo sufren los efectos de la falta de inversión en la lactancia materna. UNICEF. 1 Agosto 2017. [Internet] Disponible a: https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/los-beb%C3%A9s-y-las-madres-del-mundo-sufren-los-efectos-de-la-falta-de-inversi%C3%B3n-en

(12) Quants nadons atesos a l'ICS mantenen la lactància com a mínim tres mesos? Nou APICS. Institut Català de la Salut. Actualitzat el 17 de juliol de 2017. [Internet] Disponible a: http://ics.gencat.cat/ca/detall/noticia/apics_004_lactancia_materna


(24) Serra Alias, M.. Fases d'un projecte d'educació nutricional. UOC. Mòdul 2, assignatura "Educació Nutricional".

(25) Serra Alias, M.. Educació per a la salut i educació nutricional. UOC. Mòdul 1, assignatura "Educació Nutricional".

(26) BOE, Protección de Datos de Carácter Personal. [Internet] Disponible a: https://www.boe.es/legislacion/codigos/codigo.php?id=055_Proteccion_de_Datos_de_Caracter(Personal


