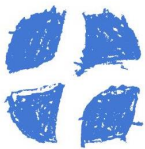


Xarxa comunitària de pediatria al CAP Vallcarca-St. Gervasi



Equip de Pediatria

A.P. Vallcarca - Sant Gervasi

Alícia Portella

Infermera de pediatria



Atenció Primària
Vallcarca - Sant Gervasi

Objectius de l'atenció comunitària

- Millora de la salut
- Prevenció de malalties
- Benestar físic i psicològic
- Donar resposta a diferents necessitats dels diferents tipus de població.
- Prestigi en l'àmbit sanitari



Diferents projectes d'atenció comunitària a Pediatria

- Grup de suport a l'Alletament matern
- Taller de massatge infantil i suport a les mares
- Programa Salut i Escola
- Tallers a centres de secundària
- Escola de pares
- Programa Nens en Moviment
- Consulta Jove
- Col·laboració amb el programa Primeres Passes





salut a
l'escola bressol
servei de pediatria



 **Atenció Primària**
Valldaroca - Sant Gervasi



Altres activitats comunitàries

- Consell de Salut de Districte
- Xarxa d'Infància en risc
- Circuit de violència de gènere
- Col·laboració amb punts d'informació juvenil
- Col·laboració de tallers amb educadors de carrer de Gràcia



Aspectes organitzatius

- Registres a carpetes comuns/Comunitària
- Administrativa de referència
- Sistema divulgatiu de les activitats: Fer Salut, el Canal TV , tríptics i mail
- Full d'autorització d'imatge a les activitats
- Enquestes satisfacció
- Presentació a congressos i publicacions



CARTELLS I TRÍPTICS DIVULGATIUS

Grup de suport a
l'alletament per
mares i embarassades

TALLER de
MASSATGE
INFANTIL
Nadons de 0-12 mesos

CONSULTA JOVE

NENS EN MOVIMENT

fersalut
El centre del centre de l'Atenció Primària



Atenció Primària
Valcarca – Sant Gervasi



Grup de suport a
l'alletament per
mares i embarassades

Divendres de 12-13:30

Edifici Pedraforca 4ª Planta

Grup obert: no cal inscripció!

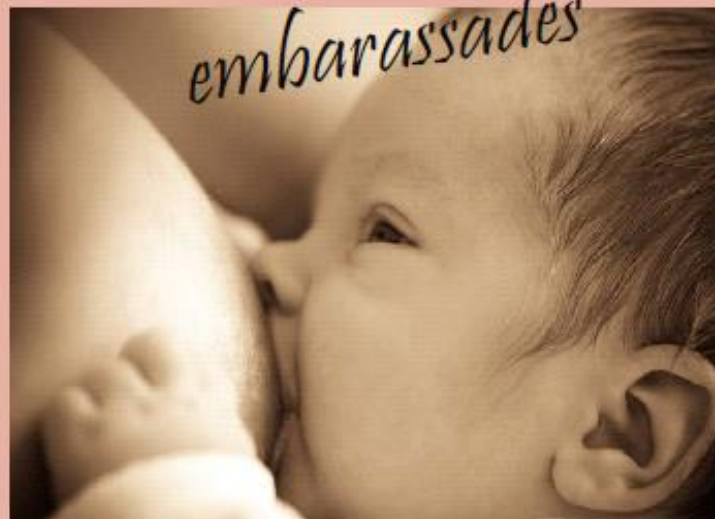


Atenció Primària
Vilcarca - Sant Gervasi



Atenció Primària
Vilcarca - Sant Gervasi

Grup de suport a
l'alletament per mares i
embarassades



DIVENDRES 12-13:30H
EDIFICI PEDRAFORCA 4ª PLANTA
GRUP OBERT: NO CAL INSCRIPCIÓ

**GRUP DE SUPORT A
L'ALLETAMENT
MATERN I
PREPARACIÓ A LA
LACTÀNCIA PER
EMBARASSADES**

Tens dificultats amb l'al·letament del teu nadó?

Necessites que un expert en lactància t'assessori?

T'agradaria compartir una bona estona amb altres mares en un ambient relaxat?

Tens ganes d'explicar la teva experiència a altres mares?

Vols informació sobre un tema diferent cada setmana?

Estàs embarassada i necessites informar-te sobre l'al·letament matern?

No vas poder al·letar al teu primer fill i amb el segon fill ho vols intentar?



**Grup de suport a
l'al·letament per
mares i embarassades**

Divendres de 12-13:30

Edifici Pedraforca 4ª Planta

Grup obert: no cal inscripció!

Per què promocionem l'alletament matern?

La llet materna és el millor aliment que es pot oferir a un nou-nat i conté tot el que el nen necessita durant els primers mesos de la vida. La seva composició s'adequa a les necessitats del nadó en cada moment i en l'aspecte emocional, el vincle afectiu que s'estableix entre una mare i el seu nadó alletat aporta beneficis per a tots dos.



Alletar no és només un acte instintiu, també requereix informació, aprenentatge i sobretot, observació prèvia.

A la **consulta de pediatria** veiem algunes mares i nadons per als quals l'alletament és fàcil des del principi, però en la majoria de casos apareixen dificultats (clivelles, mala postura, dolor,...) sobretot durant els primers dies i setmanes.

Normalment, l'alletament es torna més fàcil amb el pas del temps i en mares que ja han alletat un altre fill. És molt important tenir present que la majoria de problemes comuns associats amb la iniciació de l'alletament tenen fàcil solució o es poden evitar totalment si la família sap què és el normal i el que es pot esperar durant els primers dies. Per tal que l'alletament matern funcioni, una mare necessita coneixements teòrics i ajuda pràctica per tal de poder superar els dubtes que sovint apareixen.

Si estàs **embarassada**, avança't i vine a resoldre els teus dubtes.



Més informació...

Al vostre/a infermer/a, pediatre/a i metge de família.

Grup de suport a l'alletament matern per mares i embarassades del CAP Vallcarca-Sant Gervasi:

-Tots els divendres de 12h a 13:30h

- 4a pl. edifici Pedraforca.
(Sense cita prèvia)

Pàgines d'interès:

-web de l'Associació Espanyola de Pediatria, Comité de Lactància Materna
www.aeped.es

-web del grup de suport a l'alletament matern Alba
www.albalactanciamaterna.org



MASSATGE INFANTIL

El massatge infantil és una antiga tradició en moltes cultures del món que s'ha transmès de mares a filles.

Molts estudis incideixen en la importància del contacte afectiu com a part fonamental dels primers anys de vida, i el massatge en un dels més agradables i fàcils mètodes per establir aquest primer contacte.

Vine a compartir experiències i aplicar diferents tècniques de massatge segons cada situació.

Comparteix amb altres pares, mares i educadors temes que et preocupen.

Demana més informació al teu pediatra o infermer/a



 **Equip de Pediatria**
A.P. Valcarlos - Sant Gervasi



TALLER de MASSATGE INFANTIL

Nadons de 0-12 mesos.

 **Equip de Pediatria**
A.P. Valcarlos - Sant Gervasi

TALLER:

4 sessions els Dijous de 12:15 a 13:30.

(Presentar-se 5-10 min abans)

MATERIAL NECESSARI:

Tovallola i oli vegetal per realitzar el massatge.

Cal complimentar correctament la inscripció i entregar-la al taulell o als pediatres/infermers de pediatria i nosaltres ens posarem en contacte!

"Si em toques suau i dolçament, si em mires i em somrius, si m'escoltes i m'entregues amor ... Jo creixeré, creixeré de debò"

Nen 9 anys.



Beneficis pel nadó:

- Facilita la digestió, calma els còlics, gasos i l'estrenyiment.
- Regula i reforça els aparells respiratori i circulatori.
- Enforteix el sistema immunològic i neurològic, augmentant les defenses.
- Ajuda a millorar els patrons del son, reduint el nivell d'hormones de l'estrés.
- Proporciona seguretat.
- Efecte relaxant i tonificant de la musculatura.
-

Beneficis pels pares:

- Proporciona un moment íntim i de qualitat.
- Reforça l'instint i la intuïció
- Afavoreix la complicitat, mitjançant el vincle positiu amb el nadó.
- Compensa les absències dels pares i els inconvenients d'estar separats.

INSCRIPCIÓ: (complimentar i entregar al taulell del centre)

DATA INSCRIPCIÓ:

NOM I COGNOMS del nadó:

DATA DE NAIXEMENT del nadó:

NOM I COGNOMS de la mare/pare:

TELÈFON DE CONTACTE:

MAIL:

OBSERVACIONS:

(Retallar per la línia de punts)



NOVETAT 2013

- Escola de pares: hi participa tot l'equip de pediatria.
- Xerrades mensuals pels pares sobre temes diversos d'interès.



ESCOLA DE PARES

CALENDARI DE XERRADES 2013

7 de Març: Vacunes sí/no. Actualització de vacunes.

Per: Rosa Ma Casademont Pou. Pediatra CAP Vallcarca- St. Gervasi

4 de Abril: Accidents i Primers auxilis.

Per: Alícia Portella. Infermera CAP Vallcarca- St. Gervasi

10 de Maig: Mengem bé? Fem una alimentació correcta? Com és que ens engreixem?

Per: José Pérez. Infermer CAP Vallcarca- St. Gervasi

13 de Juny: El meu nen no dorm. Trastorns de la son.

Per: Ivan Martí. Pediatre CAP Vallcarca- St. Gervasi

Lloc: 4a planta de l'edifici Pedraforca.

Hora: A les 18:30h



Equip de Pediatria
A.P. Vallcarca - Sant Gervasi



NENS EN MOVIMENT

- Contacte amb les famílies interessades via telefònica (prèvia informació a la consulta)
- Reunió informativa abans d'iniciar el programa

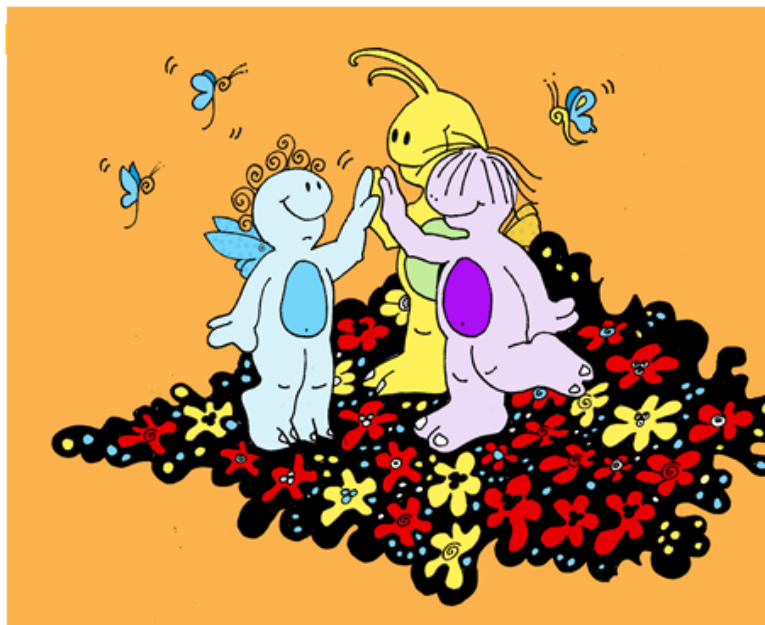


NENS EN MOVIMENT

UN PROGRAMA PER PREVENIR L'OBESITAT INFANTIL

- DOS CURSETS CADA ANY
- GRUPS DE NENS I DE PARES

INFORMA'T A LA TEVA INFERMERA DE PEDIATRIA



 **Atenció Primària**
Valldarxa – Sant Gervasi



Xerrades a instituts

- Estem en contacte amb 5 centres d'educació secundària de la nostra àrea d'influència.
- Contacte via mail amb els coordinadors dels centres.
- Tallers de sexualitat/afectivitats a tots els alumnes de 3r ESO.



I això del sexe,
...en parlem?

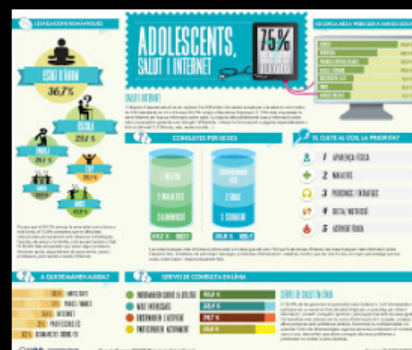
José Pérez
Infermer consulta Oberta

Prevenció de malalties de transmissió sexual



ADOLESCENTS, SALUT I INTERNET

Sexejove.gencat.cat és un altra pàgina web on també pots trobar informació per a adolescents més enfocada en el camp de la afectivitat i sexualitat. Com veus, sempre estem al costat teu les 24 hores del dia.



Atenció Primària
Vallcarca – Sant Gervasi



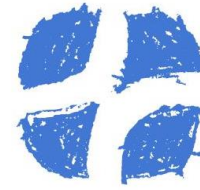
WEB
médica
acreditada

CONSULTA JOVE[VISUALITZA EL MEU PERFIL COMPLET](#)

Fes-te 'n Fan!!!

ARXIU DEL BLOC

- ▼ ▼ 2013 (35)
 - ▶ ▶ novembre (1)
 - ▶ ▶ octubre (1)
 - ▶ ▶ setembre (4)
 - ▶ ▶ agost (2)
 - ▶ ▶ juliol (4)



Equip de Pediatria

A.P. Vallcarca - Sant Gervasi



MOLTES GRÀCIES!



Atenció Primària
Vallcarca – Sant Gervasi