



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Universitat de Barcelona

Facultat de Farmàcia

ESTADES EN PRÀCTIQUES TUTELADES

MEDICAMENTS I LACTÀNCIA MATERNA

Barcelona Sud

Juliol 2016

Curs 2015-2016

Acín Garcés, Pablo
Aragó Belenguer, Marc
Coll Barneda , Anna
Fernández Pérez, Laura
Gracia Mercadé, Carolina
López Noguera, Queralt
Ros Simó, Enric
Wang Wang, Jun Hao

Professors associats: Dolors Soy i Neus Pagès
Coordinadora de l'assignatura: Dra. Marian March

ÍNDEX

1.	INTRODUCCIÓ	1
2.	MATERIAL I RECURSOS	1
3.	RESULTATS	1
3.1.	Què és la lactància? I quina importància té?.....	1
3.2.	Lactogènesi.....	3
3.3.	Requeriments nutricionals de la mare	3
3.4.	Consells i complements nutricionals	6
3.5.	Pas de fàrmacs i substàncies bioactives a la llet materna	6
3.6.	Classificació del fàrmacs segons el risc pel lactant.....	7
3.7.	Efectes d'altres substàncies bioactives al nounat	9
3.8.	Fonts de consulta per a les mares lactants	10
4.	ACTIVITATS	11
4.1.	PRESENTACIÓ DESTINADA A MARES LACTANTS (15 min)	11
4.2.	VÍDEO D'UN CAS PRÀCTIC DE LACTÀNCIA MATERNA (5 min).....	11
4.3.	TRÍPTIC INFORMATIU PER A LES MARES LACTANTS	12
4.4.	JOC (20-25 min).....	12
4.5.	ENTREVISTES	Error! No s'ha definit el marcador.
4.6.	ENQUESTES	13
5.	REFLEXIONS FINALS	14
6.	BIBLIOGRAFIA	15
7.	ANNEX.....	16
7.1.	PRESENTACIÓ	16
7.2.	TRANSCRIPCIÓ DEL VÍDEO	19
7.3.	TRÍPTIC INFORMATIU	21
7.4.	PREGUNTES I RESPOSTES DEL JOC	Error! No s'ha definit el marcador.
7.5.	RESULTATS ENQUESTES	24

1. INTRODUCCIÓ

En el present treball es desenvolupa un programa integral d'educació farmacèutica orientada a les famílies que es trobin en el període de lactància materna al nadó. Els objectius principals del treball són: 1) conscienciar de la importància i beneficis de la lactància materna, 2) aconsellar sobre els aspectes més rellevants per tal de facilitar-la mitjançant informació sobre com afrontar els problemes que puguin originar-se, i 3) informar dels possibles efectes que poden ocasionar en el nadó els medicaments, els preparats de fitoteràpia o altres substàncies bioactives que passen a la llet materna. Per tal d'aconseguir-ho, s'han realitzat diferents activitats educatives, tals com una presentació tipus conferència (**activitat 1**), un vídeo (**activitat 2**), un tríptic informatiu (**activitat 3**) i un joc de preguntes (**activitat 4**).

2. MATERIAL I RECURSOS

Aquest projecte està elaborat a partir d'una recerca bibliogràfica exhaustiva a diferents pàgines web i publicacions. Seguidament, s'han seleccionat aquelles fonts que tenen major evidència científica i s'ha procedit a elaborar les quatre activitats destinades a un grup de mares lactants.

A més, per ampliar els coneixements, s'han entrevistat als següents professionals sanitaris, que són fonts d'informació fiables i amb experiència en el tema:

- Cap del Servei d'Obstetrícia i Ginecologia de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau
- Vocal de Fitoteràpia i Homeopatia al Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona-
- Farmacèutica titular d'una farmàcia comunitària de Barcelona

Per últim, s'han realitzat enquestes online a mares embarassades del tercer trimestre i lactants per conèixer la seva intenció/experiència en l'alletament (durada, tipus de lactància...) i quins medicaments, complements alimentaris i productes fitoteràpies es prenen durant aquest període.

3. RESULTATS

3.1. Què és la lactància? I quina importància té?

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la lactància materna és la forma ideal d'aportar als nens petits els nutrients necessaris per un creixement i desenvolupament saludables. La gran majoria de dones poden alletar i, per aquest motiu, és necessari que disposin de la informació necessària (objectiu del treball), del suport familiar i del suport del sistema d'atenció de la salut. Es recomana la

lactància materna exclusiva durant els sis primers mesos de vida. A partir d'aquest moment, es poden introduir els aliments apropiats per a cada edat. No obstant això, la lactància materna s'hauria de mantenir fins els dos anys o més(1).

La llet materna conté propietats nutricionals i immunològiques així com hormones fonamentals pel desenvolupament del lactant. A més, existeixen estudis que evidencien un benefici psicològic tant per la mare com pel fill (2). Es possible afirmar que no alletar comporta una sèrie de riscos (3):

Riscos pel **nadó**:

- S'enredereix la maduració de l'intestí i augmenta el risc de patir al·lèrgies alimentàries, restrenyiment i reflux gastroesofàgic.
- Augmenta el risc de patir infeccions i que aquestes siguin més greus.
- Empitjora l'adaptació a l'alimentació complementària (la llet materna conté olors i sabors dels aliments ingerits per la mare).
- S'incrementa la freqüència de patir el síndrome de la mort sobtada del lactant.
- S'alenteix el desenvolupament psicomotor i augmenten els problemes d'aprenentatge.
- Al llarg termini, els bebès alimentats amb llet artificial tenen majors probabilitats de presentar obesitat o sobrepès i de desenvolupar malalties autoimmunitàries (celiaquia, artritis, etc.) i al·lèrgies (dermatitis al·lèrgica i asma).

Respecte a la **mare**, s'augmenta el risc d'hemorràgies postpart i pèrdues menstruals.

Encara que la lactància materna comporti un gran nombre de beneficis tant pel nadó com per la mare, existeixen algunes situacions en la qual està contraindicada: mares afectades pel virus VIH o el virus de la leucèmia humana de cèl·lules T i nens amb deficiència primària congènita de lactasa o galactosèmia. Tot i així, existeixen casos en els quals s'ha de valorar individualment i decidir en funció del balanç risc/benefici: malalties infeccioses maternes (tuberculosi activa no tractada, herpes simple, hepatitis C, citomegalovirus, malaltia de Lyme, brucel·losi, malaltia de Chagas, malalties bacterianes greus, varicel·la, sífilis i xarampió), malalties no infeccioses maternes (miastènia "gravis", càncer de mama, prolactinoma i altres malalties cròniques com fibrosi quística, cardiopaties, colitis ulcerosa, connectivopaties, malaltia

de Crohn, epilèpsia o depressió) i malalties del lactant (fenilcetonúria i malalties de la orina) (4).

3.2. Lactogènesi

El procés de formació de la llet materna s'anomena lactogènesi. Per tal que s'estimuli la producció de llet, la mama necessita un estímul. Quan el recent nascut té gana, s'estimula el reflex de succió del nen i, aleshores, xucla el mugró. L'estimulació del mugró activa un reflex neuroendocrí entre la mama i l'hipotàlem. A l'hipotàlem s'allibera l'hormona alliberadora de prolactina (PRH), la qual estimularà la hipòfisi per tal que secreti prolactina. La prolactina és una hormona que actua augmentant la producció de llet, s'omplen els alvèols de la mama. A més, l'adenohipòfisi allibera oxitocina, hormona encarregada de l'ejecció de la llet dels alvèols fins als conductes galactòfors. La pròpia succió del nen farà que la llet surti de la mama (2)(5).

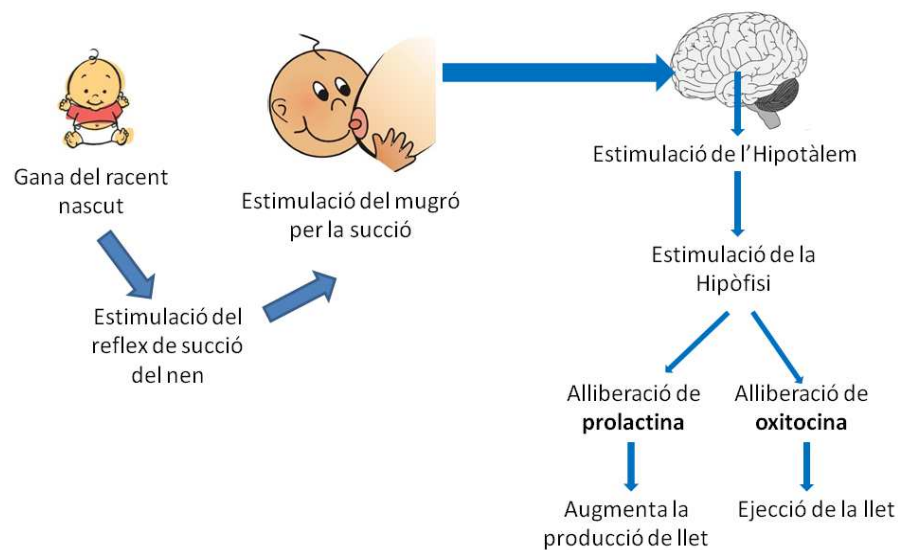


Figura 1: Esquema il·lustratiu de la lactogènesi.

La lactogènesi no es produeix abans del part ja que els nivells de progesterona de la mare es troben molt elevats i inhibeixen aquest reflex. Quan neix el nadó, baixen els nivells de progesterona i pugen els de prolactina (5).

3.3. Requeriments nutricionals de la mare

Existeixen condicions (físiques i fisiològiques) que fan que la lactància materna sigui una etapa nutricionalment diferent. La llet materna conté macro i micronutrients en les porcions adequades pel recent nascut. L'etapa s'allarga durant mesos i,

conseqüentment, la mare ha d'adaptar la dieta, tant qualitativament com quantitativament, per cobrir les seves necessitats i les del seu fill.

La qualitat dels aliments consumits per la mare vindrà influenciada pel volum i la composició de la llet, així com per la seva salut i la del nadó.

La quantitat d'àcids grassos presents en la llet materna està directament relacionada amb la quantitat d'àcids grassos ingerits per la mare. El mateix passa amb els nivells de seleni, iode i algunes vitamines del grup B. D'altra banda, un estat de desnutrició a la mare pot afectar al contingut de proteïnes de la llet que produeix. Quant a la resta de nutrients, els nivells es mantenen constants i són independents de la dieta. No obstant això, per establir una pauta dietètica que asseguri una lactància sense riscos, és necessari conèixer la composició de la llet materna (veure **taula 1**), que serà l'equivalent a conèixer les necessitats dels lactants i; els requeriments nutricionals recomanats de la mare per conèixer el seu estat nutricional (6).

Taula 1: Composició nutricional de la llet materna.

Nutrients	Secreció estimada / 600 ml	Secreció estimada / 1000 ml
Energia (kcal)	420	700
Proteïnes (g)	6,3	10,5
Vitamina A (µg)	400	670
Vitamina D (mg)	0,3	0,6
Vitamina E (mg ET)	1,4	2,3
Vitamina K (µg)	1,3	2,1
Vitamina C (mg)	24	40
Tiamina (mg)	0,13	0,21
Riboflavina (mg)	0,21	0,35
Niacina (mgEN)	0,9	1,5
Vitamina B ₆ (mg)	0,06	0,09
Folats (µg)	50	83
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,6	1
Calci (mg)	168	280
Fòsfor (mg)	84	140
Magnesi (mg)	21	35
Ferro (mg)	0,18	0,3
Zinc (mg)	0,9	1,5
Iodo (µg)	66	100
Seleni (µg)	12	20

Determinar amb exactitud els requeriments nutricionals de la mare durant el període de lactància és complicat. Per evitar qualsevol dèficit existeixen recomanacions generals en macro i micronutrients les quals s'expliquen a continuació:

Energia: la quantitat d'energia necessària és directament proporcional a la quantitat de llet produïda. Per produir 100 ml de llet es necessiten 85 Kcal. Mantenir la lactància exclusiva durant sis mesos requereix un aportació extra de 640 Kcal/dia.

- **Proteïnes**: es recomana una aportació suplementaria de 15g/dia durant els 6 primers mesos, podent reduir-se a 12g/dia a partir d'aquest moment.
- **Grasses**: la llet materna conté entre 10-20 mg/dl de colesterol (disminueix a mesura que avança la lactància) el qual es produeix a partir d'un consum diari de 100 mg. No és necessària un aportació extra amb una dieta sana i equilibrada. El mateix passa amb els hidrats de carboni.

Vitamines liposolubles

- **Vitamina A**: 500 ER/dia en el primer semestre i continuar amb 400 ER/dia.
- **Vitamina D**: 400 UI/dia o compensar-ho amb una adequada exposició al Sol.
- **Vitamines E i K**: no és necessari un suplement tot i que si que s'ha comprovat que augmenten les necessitats tant de vitamina E com de vitamina K.

Vitamines hidrosolubles

- **Vitamina C**: es recomana 25-35 g/dia en el primer semestre i 30mg/dia després.
- **Tiamina**: com a mínim s'ha d'aportar 1mg/dia.
- **Riboflavina**: s'ha d'assegurar un mínim de 1,2 mg/dia.
- **Niacina**: Cal d'assegurar un aportació de 13 NE/dia
- **Vitamina B6**: En aquest període s'ha d'augmentar en 0,5- 0,6 g/dia.
- **Folats**: Cal 80-100 µg/dia a més dels 180-200 µg/dia ja establerts.
- **Vitamina B12**: es recomana un aportació extra de 0,5-0,6 µg/dia.

Minerals

- **Calci i fòsfor**: es recomana prendre 1.200 mg/dia.
- **Magnesi**: es recomana suplementar la dieta en 60 mg/dia.
- **Ferro**: no es recomanen suplementes per sobre dels 15 mg/dia.
- **Zinc**: en alguns països es recomana un suplement de 4-5 mg/dia.
- **Iode**: s'ha de suplementar l'aportació diari amb 30-50 µg/dia.

- **Seleni:** s'ha de suplementar l'aportació diària amb 15-20 µg/dia.
- **Coure:** 1,3-3,3 mg/dia. La fructosa, la vitamina C, el ferro, el molibdè i el zinc redueixen la seva absorció mentre que les proteïnes en general l'augmenten.

3.4. Consells i complementos nutricionals

Tal i com s'ha pogut veure fins ara, l'alimentació de la mare lactant condiona la qualitat de la lactància. És evident que totes les mares lactants no tenen el mateix estil de vida i per això, és complicat establir una única pauta a seguir. Tot i així, es poden donar consells que contribueixin a una lactància segura i de qualitat:

- Realitzar sis àpats ben repartits al llarg del dia.
- Els hidrats de carboni han d'estar presents com a mínim a 4 àpats. Aquests, han de ser sucres complexos, evitant en menor nombre possible, els sucres refinats.
- Les grasses han de ser d'origen vegetal i evitar les d'origen animal. Han de dominar les grasses insaturades sobre les saturades.
- Un correcte aport de vitamines, minerals i fibra s'aconsegueix introduint la fruita en 5 dels àpats diaris.
- S'han d'evitar les dietes restrictives i posposar l'objectiu de perdre pes per més endavant, ja que la lactància requereix un aport extra d'energia.
- Convé assegurar un aport de líquids d'entre 2,5-3 litres diaris.

En principi, una dieta sana i equilibrada que posi especial èmfasi en els punts esmentats anteriorment no necessitarà cap suplement per assegurar una correcta lactància. Malgrat això, poden existir situacions (anèmies, dèficit congènit, al·lèrgies alimentàries, etc.) en les que sigui necessari un complement alimentari.

3.5. Pas de fàrmacs i substàncies bioactives a la llet materna

Durant la lactància la mare pot tenir la necessitat de tractar afeccions agudes o cròniques en les quals es convenient utilitzar un medicament. Alhora de prendre un medicament durant aquest període s'ha de tenir en compte que alguns fàrmacs tenen la capacitat d'eliminar-se a través de la llet materna. Ara bé, no tots els medicaments són excretats en quantitats significatives i, en aquest cas, la presència del medicament a la llet materna no suposaria cap risc pel lactant (7). En general, s'ha establert com a "fàrmac segur" aquell s'excreta menys del 10% de la dosi terapèutica ajustada segons el pes, però, aquest principi no és vàlid per aquells fàrmacs els quals la seva toxicitat no depèn de la dosi (8).

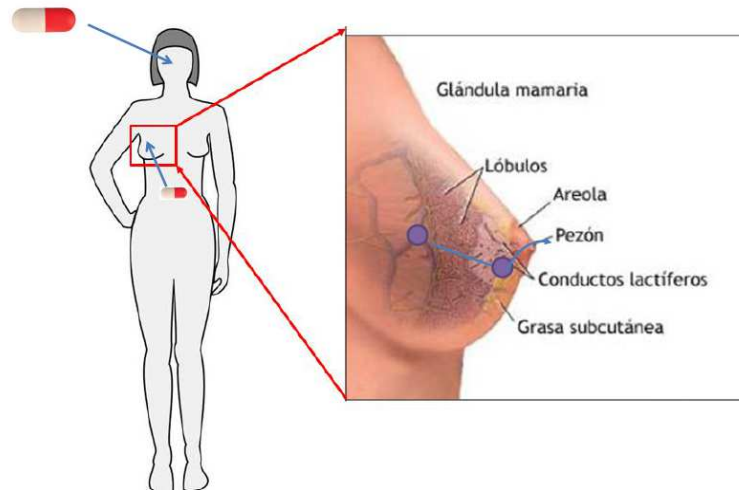


Figura 2: Esquema il·lustratiu del pas del fàrmac a la llet materna.

Un cop la mare es pren el fàrmac, aquest és absorbit a nivell intestinal i passa a circulació sistèmica. La concentració alta o la persistència del medicament en plasma augmenta el pas de fàrmac cap a la llet. Per saber si un fàrmac passa a llet materna és important conèixer les seves propietats químiques i farmacocinètiques. Així doncs, les molècules amb baix pes molecular, baix volum de distribució, baix potencial de ionització, baixa unió a proteïnes plasmàtiques i alta solubilitat en lípids seran les que s'excretaran per llet materna. A més, aquells fàrmacs que tenen una vida mitja llarga és més probable que s'excretin per la llet materna, com també, els fàrmacs que tenen un biodisponibilitat oral alta són més fàcilment absorbits per l'Infant (7)(2). El fàrmac liposoluble s'acumula al teixit adipós de la mama i allà, s'uneix a les proteïnes de la (caseïna i lactoalbúmina) i a la fracció grassa de la llet. Aleshores, quan el nen succiona aquest ingereix el principi actiu (2).

En cas de ser necessari prendre el fàrmac, es recomana prendre el medicament just després de l'al·letament perquè no coincideix la concentració màxima del fàrmac amb la ingesta de la llet materna (8).

3.6. Classificació del fàrmacs segons el risc pel lactant

Molts medicaments que pot necessitar la mare són compatibles amb la lactància i no presenten efectes adversos per al lactant. Com a norma general, els medicaments indicats pel lactant també ho estan per a la mare, tot i que sempre s'haurà de valorar si existeixen altres tractaments alternatius. Ara bé, trobem alguns medicaments que és necessari extremar la precaució del seu ús o bé suprimir el tractament ja que poden suposar un risc pel nadó (8).

Per aquest motiu, s'han classificat els fàrmacs són el grau d'interacció que tenen durant la lactància i així conèixer el perfil de seguretat (9):

- **Categoria A:** Fàrmacs probablement innocus, no s'ha demostrat perill pel lactant.
- **Categoria B:** Fàrmacs que s'han d'utilitzar amb precaució ja que existeix un risc teòric de toxicitat o s'han d'escrit alguns efectes adversos lleus.
- **Categoria C:** Absolutament contraindicats degut a efectes adversos greus.
- **Categoria D:** Fàrmacs que no es disposen dades i per això cal evitar el seu ús.

Taula 2: Fàrmacs indicats i contraindicats durant el període de lactància (2)(8)(9).

	INDICATS EN LA LACTÀNCIA	CONTRAINDICATS EN LA LACTÀNCIA
AINE's	Paracetamol Ibuprofè	Àcid acetilsalicílic
Anticonceptius	Progestàgens <i>Preservatiu</i>	Progestàgens + estrògens <i>DIU*</i>
Antidepressius	Sertralina Paroxetina	Citalopram Fluoxetina Bupropió
Ansiolítics		Benzodiazepines
Antiepilèptics	Carbamazepina Àcid valproic	
Antibiòtics	Amoxicil·lina + àcid clavulànic Cefalosporines (segona generació) Eritromicina Azitromizina	Tetraciclins Fluoroquinolones Metronidazole
Antiàcids	Almagat Sucralfat Famotidina	Omeprazol – Lansoprazol - Pantoprazol - Esomeprazol
Laxants	Fibra Plantago Supositoris de glicerina	
Antihipertensius	Metildopa Captopril Betabloquejants	Hidroclorotiazida*** Clortalidona***
Hipolipemians		Estatines Fibrats
Teràpia respiratòria	Corticoides inhalats (Dosis ↓) Salbutamol Terbutalina Antitussígens de fosfat de codeïna Dextrometorfan	Cetirizina Loratadina
Fitoteràpia	Camamilla (<i>Matricaria chamomilla</i>) Menta (<i>Mentha piperita</i>) Valeriana (<i>Valeriana officinalis</i>)	Sàlvia (<i>Salvia officinalis</i>)*** Regalèssia (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)*** Alfàbrega (<i>Ocimum basilicum</i>) Cua de cavall (<i>Equisetum Arvense</i>)

*El dispositiu intrauterí (DIU) no es recomana utilitzar-lo fins passats 3 mesos del part.

**No es recomanen per manca d'informació i evidències.

***disminueixen la producció de llet.

En la **Taula 2** s'anomenen fàrmacs que en algun moment donat la mare lactant pot necessitar; es destaquen aquells amb menor risc (indicats en la lactància) així com els que tenen un elevat risc (contraïndicats). Tot i així, abans de prendre qualsevol medicament és important consultar amb el seu metge o farmacèutic.

Són pocs fàrmacs els que estan contraïndicats durant la lactància, i, en cas de que siguin imprescindibles s'haurà de suspendre l'alletament. Altres vegades, únicament serà necessari interrompre la lactància de forma transitòria durant el temps que tardi al fàrmac a eliminar-se (és el cas dels radiofàrmacs). Referent a la fitoteràpia, es recomana evitar-la si no es disposa de garanties de seguretat (8)(2).

3.7. Efectes d'altres substàncies bioactives al nونات

ALCOHOL

L'alcohol durant la lactància no està recomanat. Un consum agut pot provocar convulsions al nadó i fins i tot, coma; mentre que un consum crònic causa sedació, detriment, irritabilitat i retràs psicomotor al seu creixement.

L'alcohol és una droga que passa ràpidament a la llet. Una dosi major de 0,5 gr/Kg (200 mL de vi o 500 mL de cervesa) pot arribar a disminuir la seva producció fins a un 25% ja que afecta a la secreció hormonal. També pot canviar-ne la olor/sabor provocant el rebuig del lactant a la presa, sobretot en la primera hora post-ingesta. Per això, es recomana esperar almenys dues hores abans d'alletar al nadó.

Les recomanacions establertes són restringir al màxim el consum d'alcohol substituir-lo per begudes 0,0% i en cas de consumir, esperar almenys dues hores abans d'alletar al nadó. Cal mencionar que la creença popular de que un vas de cervesa al dia augmenta la producció de llet no té cap evidència científica(7)(10).

TABAC

El seu consum no està estrictament contraïndicat, encara que s'ha vist que pot afectar perjudicialment al lactant. Està comprovat que la nicotina passa a la llet provocant un efecte estimulants al nadó, ocasionant-li insomni o irritabilitat. Afecta també a la producció d'hormones, fet que disminueix la producció de llet i la seva qualitat, inclús varia el sabor fins a 30-60 minuts després de fumar.

Tot i així, s'ha vist que el efecte més perjudicial és que el nadó respiri fum del tabac (fumador passiu) ja que els seus components predisposen a patir el Síndrome de Mort Sobtada del Lactant (SIDS) i altres afeccions com asma o otitis. Per això, també es recomana que el pare també deixi de fumar durant aquest període (10).

ALTRES DROGUES

En general, totes les drogues il·legals estan contraindicades perquè s'excreten per llet materna i s'acumulen en el nadó causant-li greus efectes. Les més perilloses són: cànnabis, heroïna, amfetamines, cocaïna i el PCP (10).

3.8. Fonts de consulta per a les mares lactants

A l'hora de buscar informació sobre el risc que té un medicament durant la lactància, la principal eina de consulta, i la via més ràpida que utilitzen les mares lactants, és Internet. Però, tot i ser una eina senzilla, és freqüent trobar resultats contradictoris entre el que diu el prospecte i el que diuen les guies de lactància. Això, és deu a que no es realitzen assaigs clínics en lactants per raons ètiques i per tant, la informació s'obté a partir de casos clínics i dels registres dels efectes adversos notificats (8).

El paper del farmacèutic entra en joc a l'hora de resoldre dubtes i donar consell sobre l'ús de medicaments. A més, s'encarrega de facilitar eines fiables als pares per tal que puguin consultar-les a casa. Els recursos electrònics més fiables són:

- **Informació general**

- www.albalactanciamaterna.org
- www.pediatriaintegral.es
- Lactancia Materna (Aplicació mòbil)
- De Antonio Ferrer, L. *Lactancia materna: ventajas, técnica y problemas*. Pediatr integral 2015

- **Interacció amb medicaments**

- www.e-lactancia.org
- www.drugs.com/pregnancy (Anglès)

- **Fitoteràpia**

- www.fitoterapia.net

- **Requeriments nutricionals pel lactant**

- Perdomo Giraldi, M. *Alimentación complementaria en el lactante*. Pediatría integral 2015

4. ACTIVITATS

Com a farmacèutics tenim l'obligació de promoure de forma integral la salut de les persones i, per fer-ho en les mares lactants i els seus nadons, es preparen 5 activitats amb l'objectiu d'ajudar a l'adquisició i comprensió dels conceptes més rellevants i conèixer l'estat de la situació actual (**activitats 1 - 5**).

4.1. PRESENTACIÓ DESTINADA A MARES LACTANTS (15 min)

OBJECTIU

Donar informació a un grup de mares lactants perquè puguin dur a terme la lactància materna de manera correcta, incloent consells alimentaris i aspectes relacionats amb els medicaments. D'altre banda, es pretén mostrar el paper del farmacèutic en relació al tema.

DESENVOLUPAMENT

Per dur a terme la presentació inicialment s'ha hagut de realitzar una recerca bibliogràfica per seleccionar la informació i desenvolupar el treball escrit. A partir d'aquí, s'han seleccionat els conceptes més rellevants del treball i s'ha procedit a elaborar una presentació en format PowerPoint que engloba les diferents activitats (joc i tríptic). La presentació es troba a l'**Annex 7.1**.

CONCLUSIONS

La presentació oral complementada amb un format PowerPoint és un mètode senzill per plasmar de manera didàctica les idees principals sobre la lactància a un grup de mares lactants. D'aquesta manera, s'aconsegueix que les mares adquireixin i assimilïn nous conceptes participant activament.

4.2. VÍDEO D'UN CAS PRÀCTIC DE LACTÀNCIA MATERNA (5 min)

OBJECTIU

Presentar el cas d'una parella desmotivada per seguir alimentant amb lactància materna al seu nadó i exemplificar com el farmacèutic pot intervenir-hi activament.

DESENVOLUPAMENT

Per a realitzar la tasca, primerament s'han escollit una sèrie de punts clau que es consideren interessants de tractar, tot utilitzant un cas pràctic sobre una parella que es troba desmotivada per persistir amb la lactància materna i com es pot abordar la intervenció farmacèutica des de la farmàcia comunitària.

Després s'ha contactat amb la Farmàcia Pouplana (C/Europa, 18; 08028 Barcelona), per a gravar les escenes, i s'ha editat el vídeo amb el programa *MovieMaker*®.

S'han intercalat imatges de les diverses situacions de la parella amb fragments explicatius detallats per emfatitzar la informació més rellevant. S'ha mostrat la importància de les noves tecnologies en la recerca d'informació fiable. Finalment, s'han intentat mostrar que la lactància materna ha de ser una preocupació de la parella, i no únicament de la mare. La transcripció del vídeo es troba a l'**Annex 7.2**.

CONCLUSIONS

Es transmet el missatge que el farmacèutic ha de tenir un paper actiu en el manteniment de la lactància materna per l'alimentació del nadó.

4.3. TRÍPTIC INFORMATIU PER A LES MARES LACTANTS

OBJECTIU

Donar a les mares lactants un full informatiu que els permeti consultar i recordar els aspectes informatius més rellevants del projecte dut a terme.

DESENVOLUPAMENT

El tríptic és una eina que actua com a medi de comunicació gràfic quan es vol donar a conèixer un determinat tema i que impacti al públic, específicament a pares i mares, al llegir-lo. S'ha inclòs la informació important sintetitzada dels diferents punts del treball: beneficis de la lactància, hàbits de vida recomanats per la mare i la compatibilitat d'alguns medicaments respecte la lactància. A més, també s'explica el paper del farmacèutic per remarcar l'assessorament que pot oferir i les fonts bibliogràfiques que es poden consultar. El tríptic es troba a l'**Annex 7.3**.

CONCLUSIONS

Mitjançant un tríptic útil i concís, s'ha aconseguit que les mares recordin la importància de realitzar la lactància materna i l'ajuda que pot oferir el farmacèutic.

4.4. JOC (20-25 min)

OBJECTIU

Treballar els coneixements adquirits durant la sessió informativa a la associació de mares lactants mitjançant un joc amb preguntes tipus test.

DESENVOLUPAMENT

El joc està basat en el concurs de televisió “¿Quién quiere ser millonario?”. Consta d'un total de 12 preguntes amb 4 possibles respostes, de les quals només una és correcta. L'objectiu del joc és aconseguir el “pot virtual” (bolquers) contestant correctament totes les preguntes. En el transcurs del joc si s'encerta la resposta, s'aconsegueix en guanyar “bolquers virtuals” i accedir a la següent pregunta, progressivament són més difícils. Si la pregunta es falla, es perd. El concursant disposa de 3 comodins que es poden utilitzar només una vegada:

- a) Comodí del 50%: elimina dues respostes incorrectes.
- b) Comodí ajuda d'un amic: ajuda d'un dels presentadors de la sessió.
- c) Comodí del públic: cadascuna de les persona del públic de la sessió vota a mà alçada la resposta que cregui més adient.

Les preguntes i respostes del joc es troben en l'**Annex 7.4**.

CONCLUSIONS

Es reforcen les idees clau sobre el contingut de la presentació. D'aquesta manera, s'aconsegueix que el receptor assimili els coneixements que ha adquirit durant la sessió d'una forma didàctica i divertida.

4.5. ENQUESTES (5-10 min)

OBJECTIU

Saber el grau de coneixements per part de la població, tan embarassada com ja lactant, sobre els medicaments durant el procés de lactància i una breu opinió sobre com afecta aquesta etapa a les seves vides.

DESENVOLUPAMENT

S'han dissenyat unes enquestes online anònimes amb el programa *Typeform*, diferents segons si anaven destinades a dones embarassades o a lactants. La primera consta de 12 preguntes, i intenta conèixer com tenen pensat afrontar el procés de la lactància quan els toqui. La segona enquesta, en canvi, consta de 13 preguntes, i avalua com estan realitzant o han realitzat el procés, quins problemes han experimentat i com han compaginat la medicació.

CONCLUSIONS

Avaluant les diferents respostes, hem pogut conèixer quines són les principals inquietuds sobre la lactància quan encara s'està embarassada i si s'informen correctament sobre aquesta etapa abans de que neixi el nadó. En l'enquesta a dones lactants, hem vist que hi ha heterogeneïtat en l'alletament matern exclusiu, ja que hem obtingut respostes variades sobre si utilitzaven llet artificial o la materna únicament. Els principals motius per no realitzar alletament natural exclusiu eren el dolor produït i una insuficient producció de llet. També hem pogut observar que, en general, la medicació no els comporta masses problemes. Els resultats detallats de les enquestes es troben en l'**Annex 7.5**.

5. REFLEXIONS FINALS

En primer lloc, cal destacar la importància de la lactància materna, ja que és la millor opció d'alletament durant els primers mesos de vida, aporta tots els nutrients necessaris pel creixement i desenvolupament saludables del nadó. Això no obstant, s'ha de tenir present que hi ha situacions concretes on la lactància materna està contraindicada i, conseqüentment, s'haurà de recórrer a llets artificials.

Respecte a l'alimentació de la mare, una dieta equilibrada i variada és generalment suficient. Ara bé, pels dèficits de nutrients que no es poden suplementar amb la dieta habitual, existeixen complements alimentaris disponibles a les oficines farmàcies.

Durant el període de lactància materna no és necessari extremar la precaució al hora de prendre's un fàrmac, tal i com es requereix durant l'embaràs, ja que molts dels fàrmacs utilitzats no suposen cap risc pel nadó. Tot i així, abans de prendre's qualsevol medicament és important consultar a un professional sanitari o, alternativament, consultar a fonts d'informació fiables.

Actualment, gràcies a la facilitat d'accés a Internet, la cerca d'informació és senzilla i ràpida, però no sempre és fiable. El farmacèutic és un professional sanitari especialitzat en el medicament que, des de l'oficina de farmàcia o hospital, vetlla per la salut del pacient i té l'objectiu de mantenir i millorar la seva qualitat de vida. Per tant, pot ser de gran ajuda pel ciutadà en resoldre dubtes i aconsellar sobre fàrmacs i lactància materna. Tanmateix, té coneixements de nutrició, bromatologia i fitoteràpia, entre d'altres, que també són rellevants durant la lactància materna. Per

altra banda, el farmacèutic pot facilitar eines fiables (com pàgines web, tríptics...) als pares per tal que puguin consultar-les.

En aquest treball, es descriu una de les maneres de posar en pràctica el paper del farmacèutic en l'educació i promoció de la salut en mares lactants, un grup de població que, tot i no estar malaltes, les seves condicions fisiològiques canvien. Es fa mitjançant una sessió informativa titulada "Medicaments i lactància materna", on s'exposen els diferents punts comentats durant el treball. Així doncs, és important que tot farmacèutic, a part de coneixement, tingui habilitats comunicatives per poder transmetre correctament el missatge al receptor. A més, és d'especial rellevància la utilització d'activitats didàctiques (presentació, vídeo, tríptic i joc) amb la finalitat de realitzar una sessió dinàmica, divertida i que millori la comprensió de les idees claus.

6. BIBLIOGRAFIA

1. OMS [Internet]. Disponible a: <http://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>
2. Gutiérrez DR. Pasaje de Fármacos ala leche materna. Asoc Médica del Hosp Niños. 2002;1330(1425):5–10.
3. Melrose J, Perroy R, Careas S. No amamantar conlleva riesgos. Statew Agric L Use Baseline 2015. 2015;1.
4. Díaz Gómez N. ¿En qué situaciones está contraindicada la lactancia materna? Acta pediátrica española. 2005;63:321–7.
5. Tortora GJ, Derrickson B. Principios de anatomía y fisiología : 13a edición. México, D.F. : Médica Panamericana; 2013.
6. Alimentaci LA, Madre DELA, Calidad LA, Leche DELA, Nutricionales R, Lactante DELA. Fisiología. :1–10.
7. Sachs HC. The Transfer of Drugs and Therapeutics Into Human Breast Milk: An Update on Selected Topics. Pediatrics. 2013;132(3):796–809.
8. Generalitat de Catalunya D de S. Recomanacions de l'ús de medicaments durant la lactància. 2009.
9. Viñas Vidal A. La lactancia materna: técnica, contraindicaciones e interacciones con medicamentos. Pediatr Integr. 2011;15(4):317–28.
10. National Institutes of Health H& HS. LactMed [Internet]. 2014. Disponible a: <https://toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm>

7. ANNEX

7.1. PRESENTACIÓ



MEDICAMENTS I LACTÀNCIA MATERNA

Acte: García, Bèrber, Acasó-Belengué, Moré, Coll Barredo, Anna, Fernández Pérez, Laura, Gracia Merriábil, Carolea, López Figueroa, Querrel, Bar Giral, Erika, Wang Wang, Jan Han

Professors associats: Gordon Soy i Neus Pagès. Coordinadora de l'associació: Dra. Marian March

De què parlarem?

- Què és la lactància?
- Risc de no donar el pit
- Com es forma la llet materna?
- Cas pràctic
- Requeriments nutricionals per la mare
- Exemple menú per la mare
- Pas de fàrmacs a la llet materna
- Classificació dels fàrmacs segons el risc que tenen pel lactant
- Alcohol, tabac i altres drogues
- Fonts de consulta



Què és la lactància?

Segons la OMS...

La lactància materna és la forma ideal d'aportar als nens petits els nutrients necessaris per un creixement i desenvolupament saludables.



Recomana: mínim els 6 primers mesos de vida.

Riscos de no donar el pit

PEL NADÓ

- ↑ el risc de patir al·lèrgies alimentàries, restrenyiment i reflux.
- ↑ el risc d'infeccions.
- Pitjor adaptació a l'alimentació complementària.
- ↑ risc de patir síndrome de la mort sobtada.
- ↓ el desenvolupament psicomotor i ↑ els problemes d'aprenentatge.
- Al **Barç plaç**: ↑ probabilitat: obesitat, sobrepès i malalties autoimmunitàries.

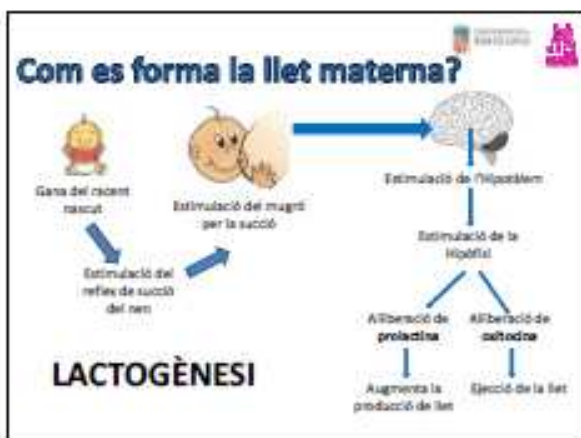


PER LA MARE

- ↑ risc d'hemorràgies postpart i pèrdues menstruals.



Com es forma la llet materna?



LACTOGÈNESI

El diagrama mostra el flux de la lactogènesi: Gana del recent nascut i Estimulació del magri per la succió → Estimulació del reflex de succió del nen → Estimulació de l'hipotàlem → Estimulació de la hipofisi → Alliberació de prolactina (Augmenta la producció de llet) i Alliberació de oxitocina (Ejecció de la llet).

Cas pràctic

Intervenció Farmacèutica en un Cas Pràctic de Lactància Materna

Requeriments nutricionals per la mare

- Energia: 500 kcal/dia suplementaris
- Proteïnes: 2g/Kg/dia
- Glúcids i lípids: Normal
- Gran demanda de calci i fòsfor
- Vitamines (A,B,C,D,E,K)
- Fibra: per evitar restrenyiment
- Aigua: 3 L/dia

Exemple menú per la mare

- ESMORZAR**
 - Un got de llet o derivat lactic
 - Pa amb embutit o mermelada
- MIG MATÍ**
 - Fruita o suc de fruites
- DINAR**
 - Amanida variada
 - Païta, arròs, llegums o patates
 - Carn amb verdures
 - Iogurt o fruita del temps
- BERENAR**
 - Iogurt o fruita del temps
- SOPA**
 - Sopa de pasta o verdures
 - Païta o ous amb verdures
 - Fruita
- RESSOPO**
 - Un got de llet

Pas de fàrmacs a la llet materna

Classificació del fàrmacs segons el risc pel lactant

- CATEGORIA A**
 - Segurs
- CATEGORIA B**
 - Utilitzar amb precaució
- CATEGORIA C**
 - Absolutament contraindicats
- CATEGORIA D**
 - No es disposen dades, evitar el seu ús

	INDICATS EN LA LACTÀNCIA	CONTRAINDICATS EN LA LACTÀNCIA
AINE's	Paracetamol Ibuprofè	Àcid acetilsalílic
Antiàcids	Almagat - Sucralfat famotidina	Omeprazol, Lansoprazol, Pantoprazol, Esomeprazol
Laxants	Fibra - Plantago Supositoris de glicerina	
Teràpia respiratòria	Corticoides inhalats Salbutamol Terbutalina Antitussígens de codeïna Dextrometorfan	Cetiribina Loratadina
Fitoteràpia	Camamilla Menta Valeriana	Sàlvia Regalèssia Alfàbrege Cua de cavall

Alcohol, tabac i altres drogues

- **ALCOHOL:** ↓ la producció de llet fins a un 25%, canviar-ne la olor i el sabor.
- **TABAC:** ↓ la producció de llet
 - Nicotina: efecte estimulants al nadó.
 - Fum: major predisposició a patir malalties.
- **DROGUES IL-LEGALs:** S'acumulen a l'organisme del nadó causant-li greus efectes.



Fonts de consulta

- Informació general:**
 - www.alb lactancia materna.org
 - www.pediatriaintegral.es
 - Lactancia Materna AEP (Aplicació pel mòbil)
 - De Antonio Ferrer, L. *Lactancia materna: ventajas, técnica y problemas*. *Pediatr Integral* 2015
- Interacció amb medicaments:**
 - e-lactancia.org
 - www.drugs.com/pregnancy (Anglès)
- Fitoteràpia:**
 - Fitoterapia.net
- Requeriments nutricionals per al lactant:**
 - Pordomo Giraldí, M. *Alimentación complementaria en el lactante*. *Pediatr Integral* 2015

Tríptic

GRÀCIES PER LA SEVA ATENCIÓ

Jordi García, Felisa
 Antón Balaguer, Ileana
 Cid Bernaldo, Ariadna
 Gertrudis Miras, Laura
 Gracia Mercadé, Carolina
 Llorens Noguer, Quaresma
 Ros Gilardi, Erika
 Wang Wang, Lai-Fen

7.2. TRANSCRIPCIÓ DEL VÍDEO

Escena 1: *La Laura i el Marc es troben al menjador de casa seva. La Laura té el nadó en braços.*

“La Laura i el Marc fa 10 setmanes van ser pares d'un nen preciós que es diu Pol. La parella es troba al menjador de casa i estan preocupats perquè alletar el Pol cada vegada els hi comporta més problemes i tenen molts dubtes. Finalment, decideixen acudir a la farmàcia del seu barri en busca de consell farmacèutic.”

Escena 2: *La Laura, el Marc i el nadó arriben a la farmàcia del barri i parlen amb el farmacèutic.*

“La Laura comenta al farmacèutic que últimament es nota més dèbil i que cada cop li costa més alletar al Pol, ja que darrerament està menys estona mamant i plora més sovint. D'aquesta manera li fa arribar al farmacèutic les seves preocupacions sobre si està alimentant correctament a en Pol i li comenta que potser requereix prendre algun suplement alimentari.

L'Enric, el farmacèutic, els tranquil·litza i els diu que és normal que el Pol acabi abans de mamar, ja que a mesura que es fa més gran, succiona amb més força. A més, al voltant dels 3 mesos és normal que plorin més sovint i que no s'han de preocupar perquè no li estigui donant la quantitat suficient, ja que la quantitat de llet produïda s'autoregula en funció de del consum del nadó.”

Escena 3: *Cartolina negra, i les mans van movent les imatges que comenta la veu en off.*

“Pel que fa als suplementes, li recorda que és suficient amb una dieta equilibrada i variada i aigua abundant i que, per exemple, no per prendre més llet en produirà més. Per tant, els dèficits més importants A més, puntualitza que els dèficits més habituals en aquestes ocasions, es poden suplir tan amb suplementes alimentaris, com amb un aport extra de certs aliments a la dieta habitual. Aquests són:

Per la vit K i l'àcid fòlic es recomanen verdures i hortalisses, com per exemple espinacs i bròquil, i particularment per l'àcid fòlic, el llevat de cerves n'és molt ric.

Per la vit D, per a què la mare en produeixi quantitat suficient per nodrir al bebè, és important que prengui el sol una estona cada dia, això sí, amb protecció!

Respecte al iode, es poden consumir aliments rics en aquest element com el peix i marisc, a part, també es pot utilitzar sal iodada.

Per últim, li explica que en el cas que la mare fos vegetariana, aquest fet comporta que tingui un dèficit de vit B12 que sí caldria suplementar.”

Escena 4: *La parella segueix parlant amb el farmacèutic.*

“El marc, preocupat, recorda que a vegades a la Laura li produeix dolor donar el pit i que ella no s'atreveix o no sap si es pot prendre medicació al respecte, com un ibuprofè.

El farmacèutic els diu que hi ha varis productes de farmàcia, com ara preparats tòpics de lanolina pura, que serveixen per les petites ferides o clivelles que apareixen al mugrons.”

Escena 5: *Cartolina negra, i les mans van movent les imatges que comenta la veu en off.*

“També els comenta a la parella que hi ha alguns medicaments que poden passar a la llet materna o no, però si passen molts d'ells tampoc tenen efectes nocius. Com a exemples, els comenta:

- Que l'ibuprofè i el paracetamol són totalment innocus pel nadó. En canvi, altres medicaments, com ara l'àcid acetilsalicílic (o “aspirina”), sí que pot ocasionar problemes, i per tant convé no prendre'n mentre s'està alletant.
- Pel que fa a antibiòtics, n'hi ha que poden donar-se durant la lactància, com ara l'amoxicil·lina o altres beta-lactàmics, i d'altres que convé evitar perquè poden ocasionar efectes nocius en el nadó, com ara les tetraciclines o les fluoroquinolones. Per això és important consultar al metge o al farmacèutic sempre que convingui prendre un antibiòtic.
- Finalment, en el cas dels anticonceptius, estan indicats sempre i quan continguin únicament progestàgens. Ara bé, convé remarcar que la lactància total és un mètode anticonceptiu per si mateix.”

Escena 6: *La parella segueix parlant amb el farmacèutic.*

“Per últim, la Laura creu que quan hagi de reincorporar-se a la feina d'aquí poc, li serà impossible seguir alletant com fins ara a en Pol. Per tant, vol saber si existeix alguna altra alternativa abans de recórrer als preparats de llets artificials.”

L'Enric els ensenya un aparell que pot solucionar-los el problema: es tracta d'un tirallets, un instrument que permet extreure la llet i emmagatzemar-la per alimentar el nadó a posteriori.”

Escena 7: *Cartolina negra, i les mans van movent les imatges que comenta la veu en off.*

“Quan la Laura vulgui, pot utilitzar-lo i treure's la llet, que queda emmagatzemada en unes bosses o recipients especials que s'han de guardar a la nevera o al congelador, fins que el nen ho necessiti. A més, el farmacèutic els comenta que, hi ha la possibilitat de donar-ne al Banc de Llet, que la destina a les famílies que es troben en situacions especials.”

Escena 8: *La parella s'acomiada del farmacèutic i, finalment, surt de la farmàcia.*

“Finalment, el farmacèutic els entrega un tríptic del Banc de Llet els recomana tot un seguit de webs i aplicacions de mòbil fiables d'ajuda durant la lactància. Així, molt més informats, tranquils i contents, la feliç família s'acomiada del farmacèutic i torna a casa convençuts de seguir amb la lactància natural.”

7.3. TRÍPTIC INFORMATIU

Medicaments

En general, la majoria de medicaments són compatibles amb la lactància. Tanmateix, cal precaució (inclosos els que van sense recepta) i, en cas de dubte, sempre consultar a un professional sanitari com el **farmacèutic**, el **metge**, la **llevadora** o la **infermera**.

Els que solen generar més dubtes són:

- ANALGÈSICS**
 - Es recomana utilitzar paracetamol o ibuprofè però no l'àcid acetilsalicílic (Aspirina[®]).
- ANTIBIÒTICS**
 - Els més acceptats són l'amoxicil·lina i algunes cefalosporines. Cal evitar les tetraciclines i quinolones.
- ANTIÀCIDS**
 - Els recomanats per un ús ocasional són l'almagat (Almax[®]) i el sucralfat.
- LAXANTS**
 - Es recomanen: fibra, llavors de *Plantago* i supositoris de glicerina.

S'aconseja prendre el medicament just després de l'alletament per minimitzar la seva exposició al nadó.

La informació que es disposa de la fitoteràpia és molt reduïda i encara que siguin "naturals", cal precaució.

Fonts de consulta

A l'hora de consultar informació, és important consultar a fonts que siguin fiables. Avui en dia, hi ha una gran varietat d'eines disponibles: webs, aplicacions per a mòbil, llibres, etc.

Alguns exemples són:

- Informació general**
 - www.alb lactancia materna.org
 - www.pediatriaintegral.es
 - Lactancia Materna - AEP (aplicació mòbil)
 - De Antonio Ferrer, L. *Lactancia materna: ventajas, técnica y problemas*. Pediatr integral 2015
- Interacció amb medicaments**
 - www.e-lactancia.org
 - www.drugs.com/pregnancy (en anglès)
- Fitoteràpia**
 - www.fitoterapia.net
- Requeriments nutricionals pel lactant**
 - Perdomo Giraldi, M. *Alimentación complementaria en el lactante*. Pediatr integral 2015

Aquest tríptic ha estat elaborat per:

Pablo Acín Garcés
 Marc Aragó i Belenguier
 Anna Coll Barneda
 Laura Fernández Pérez
 Carolina Gracia Mercadé
 Queralit López Noguera
 Enric Ros Simó
 Jun Hao Wang Wang

Universitat de Barcelona

Barcelona, juliol 2016

EL PAPER DEL FARMACÈUTIC DURANT LA LACTÀNCIA MATERNA



DESCOBREIX COM REALITZAR LA MILLOR LACTÀNCIA

Beneficis de la lactància materna

La lactància materna és el període en el qual la mare dona d'alletar al seu nadó. La llet materna proporciona els nutrients necessaris pel correcte creixement i desenvolupament del nadó, ja que és l'únic aliment durant els seus primers mesos de vida.



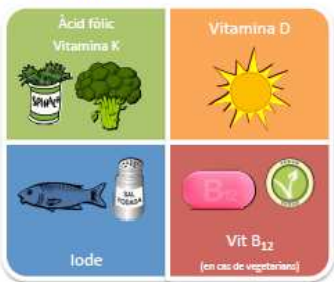
Recorda que després dels 6 mesos continua sent molt important seguir alletant, a més d'anar afegint gradualment els aliments indicats durant la seva primera etapa de la infància.

Hàbits de vida saludables



És important mantenir una alimentació equilibrada de la mare per assegurar una aportació nutricional adequada al nadó. A més, es recomana mantenir hàbits de vida saludable, evitar fumar i no beure alcohol.

Per evitar els dèficits que solen ser habituals, es pot afegir les següents aportacions extres:



Com et pot ajudar el farmacèutic?

El farmacèutic és un professional sanitari accessible i amb un elevat grau de coneixement. Sempre pots comptar amb ell per resoldre dubtes relacionats amb la lactància i pot assessorar en l'ús d'accessoris que et poden ajudar per realitzar-la.



7.4. PREGUNTES I RESPOSTES DEL JOC

1. Quant temps de lactància materna exclusiva recomana l'Organització Mundial de la Salut (OMS)?
 - a. 3 setmanes
 - b. 6 mesos
 - c. 3 mesos
 - d. 1 any
2. En quina de les següents condicions està contraindicada la lactància?
 - a. Implant mamari
 - b. Virus Hepatitis C
 - c. VIH
 - d. Totes les anteriors
3. Quina de les següents afirmacions sobre la lactància materna és falsa?
 - a. Estimula el creixement de les dents
 - b. Disminueix el risc de diabetis
 - c. Disminueix el risc d'obesitat
 - d. Estimula la immunitat
4. Com passen els fàrmacs a la llet?
 - a. A través de la pell
 - b. Directament des de l'estómac
 - c. Des de la sang
 - d. Tant per la pell com per la sang
5. Quina de les següents plantes està contraindicada durant la lactància materna?
 - a. Àloe vera tòpic
 - b. Carxofa
 - c. Sàlvia
 - d. Totes les plantes són segures
6. Quina d'aquestes afirmacions relacionades amb la lactància materna és correcta?
 - a. Disminueix l'hemorràgia post-part
 - b. Ajuda a perdre pes
 - c. Redueix el risc de càncer de mama i ovari
 - d. Totes són correctes
7. Quin dels següents medicaments no està indicat durant la lactància materna?

- a. Amoxicil·lina
 - b. Àcid acetilsalicílic (Aspirina)
 - c. Ibuprofè
 - d. Paracetamol
8. A quina de les següents fonts de consulta es pot trobar informació fiable sobre la lactància?
- a. E-lactància
 - b. Associació Espanyola de Pediatria (AEP)
 - c. Facebook
 - d. A i B són correctes
9. Quina hormona estimula la producció de llet?
- a. Oxitocina
 - b. Prolactina
 - c. Estrògens
 - d. Tiroxina
10. Amb què es pot corregir un dèficit d'àcid fòlic i vitamina K?
- a. Prenent el Sol
 - b. Menjant carn
 - c. Menjant espinacs i bròquil
 - d. Menjant peix
11. A quina temperatura i durant quant temps es pot conservar la llet materna un cop extreta?
- a. Fins a 1 any al congelador (-18°C)
 - b. 12 h a temperatura ambient
 - c. 1 setmana a la nevera (4°C)
 - d. A i C són correctes
12. Quina vitamina cal suplementar en dones vegetarianes?
- a. Vitamina K
 - b. Vitamina B12
 - c. Vitamina C
 - d. Cap de les anteriors

RESPOSTES:

- | | | | |
|------|------|------|-------|
| 1. B | 4. C | 7. B | 10. C |
| 2. C | 5. C | 8. D | 11. D |
| 3. A | 6. D | 9. B | 12. B |

7.5. RESULTATS ENQUESTES

Enquesta a dones embarassades – Resum dels resultats

Ha tingut algun fill amb anterioritat?

3 de 3 persones han respost aquesta pregunta

1	No	3 / 100%
2	Si	0 / 0%

Quants mesos porta d'embaràs?

3 de 3 persones han respost aquesta pregunta

1	3-6 mesos	2 / 67%
2	6-9 mesos	1 / 33%
3	0-3 mesos	0 / 0%

S'ha plantejat si alletarà de forma natural al seu nadó?

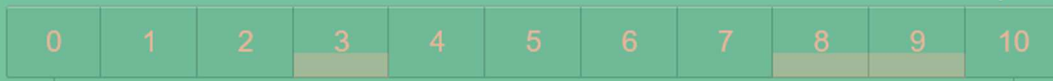
3 de 3 persones han respost aquesta pregunta

1	Sí que ho faré	3 / 100%
2	No m'ho he plantejat encara	0 / 0%
3	No tinc pensat alletar-lo amb llet materna	0 / 0%

Del 0 al 10, com creu que la lactància pot afectar a elements de la seva vida diària?

3 de 3 persones han respost aquesta pregunta

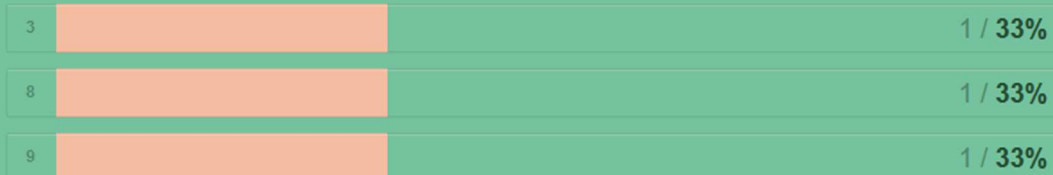
Mitja: 6.67



Encara que s'hagi d'alletar es té llibertat en molts aspectes

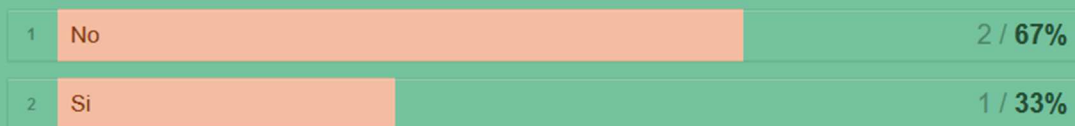
S'han de restringir molts aspectes

► Ocultar detalls



Pren algun tipus de medicament?

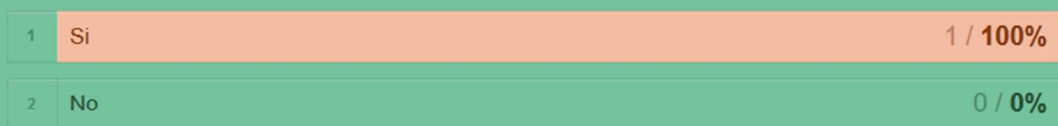
3 de 3 persones han respost aquesta pregunta



- Quin(s)?
 - o Amoxicil·lina

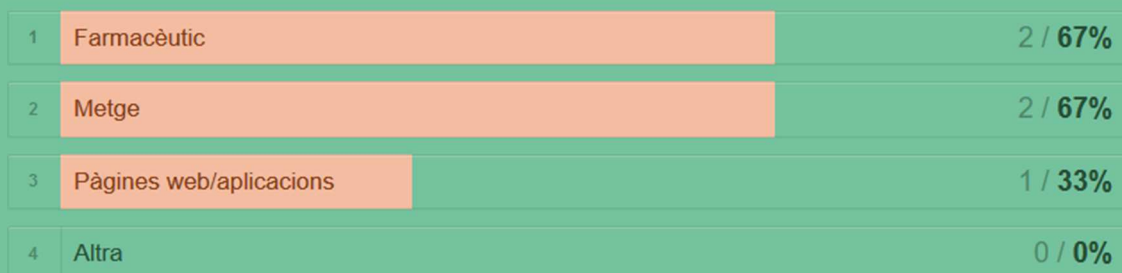
En aquest cas, s'ha plantejat si pot ser problemàtic durant la lactància perquè comporti efectes en el nadó?

1 de 3 persones han respost aquesta pregunta

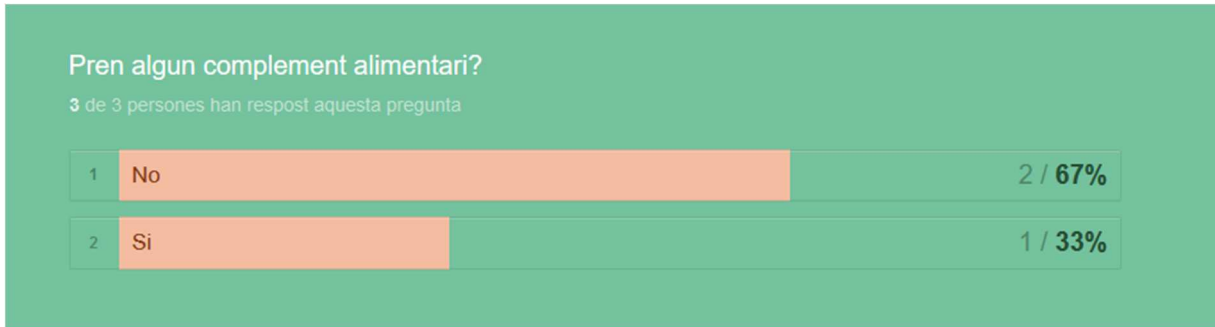


En cas de dubte sobre si pot prendre's un medicament, a qui consulta?

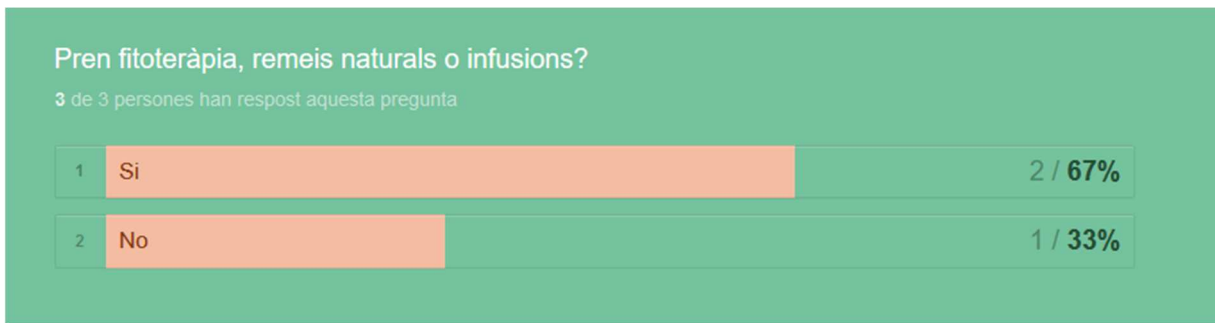
3 de 3 persones han respost aquesta pregunta



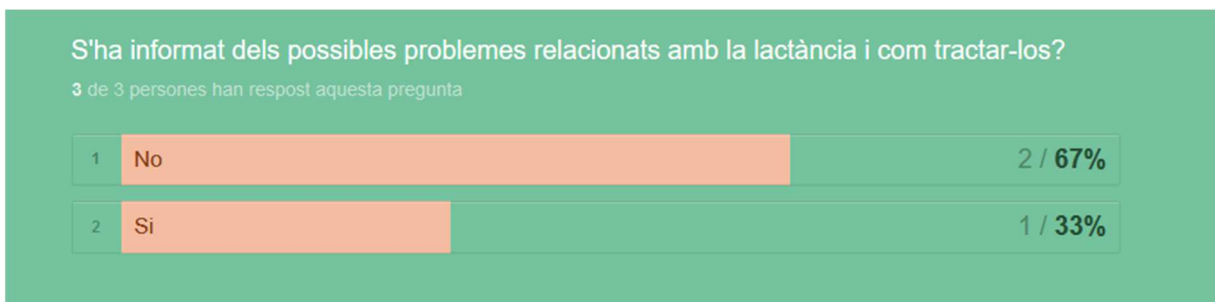
- Quina(es) pàgina web?
 - o Uptodate



- Quin(s)?
 - o Vitamines Natalbén

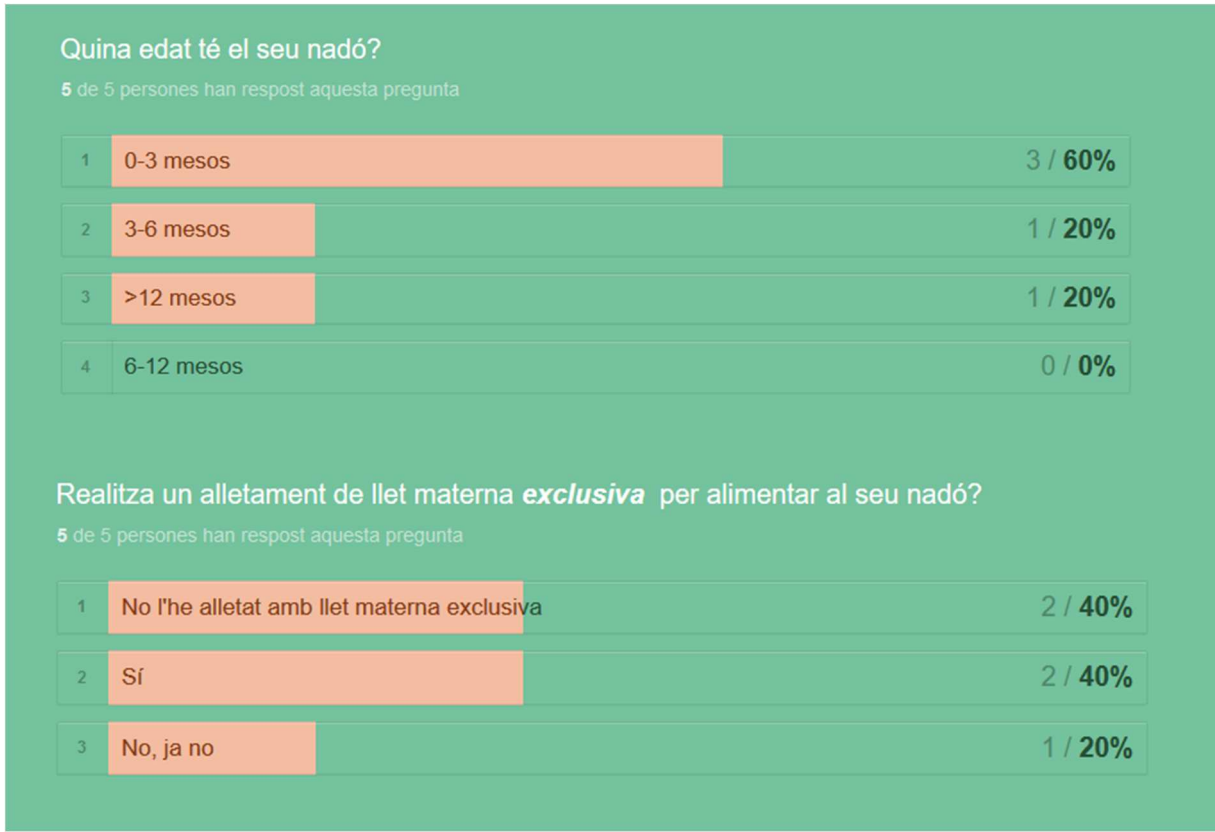


- Quin(s):
 - o Rooibos
 - o Gaspatxo i llevat de cervesa



- Quin(s) li preocupa més?
 - o Dolor i clivelles

Enquesta a dones lactants – Resum dels resultats:



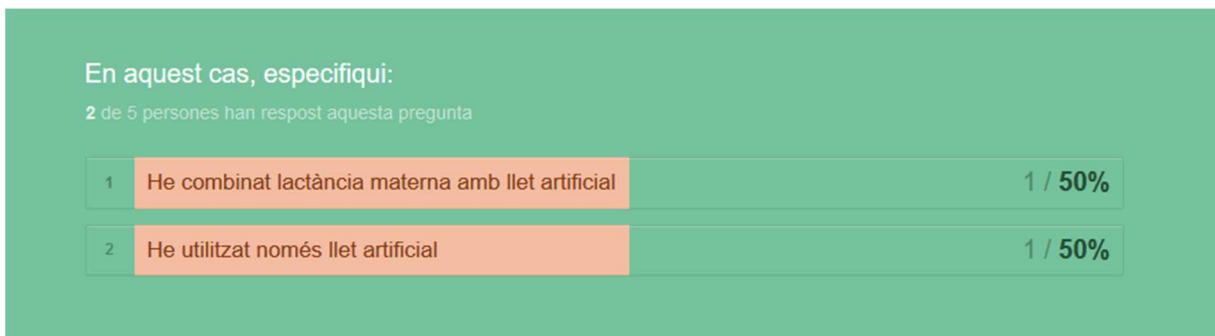
De les que encara realitzen alletament matern exclusiu:

- Quant temps té previst seguir-ho fent?*
- o 6 mesos
- o 6 mesos

De la que ha aturat l'alletament matern exclusiu:

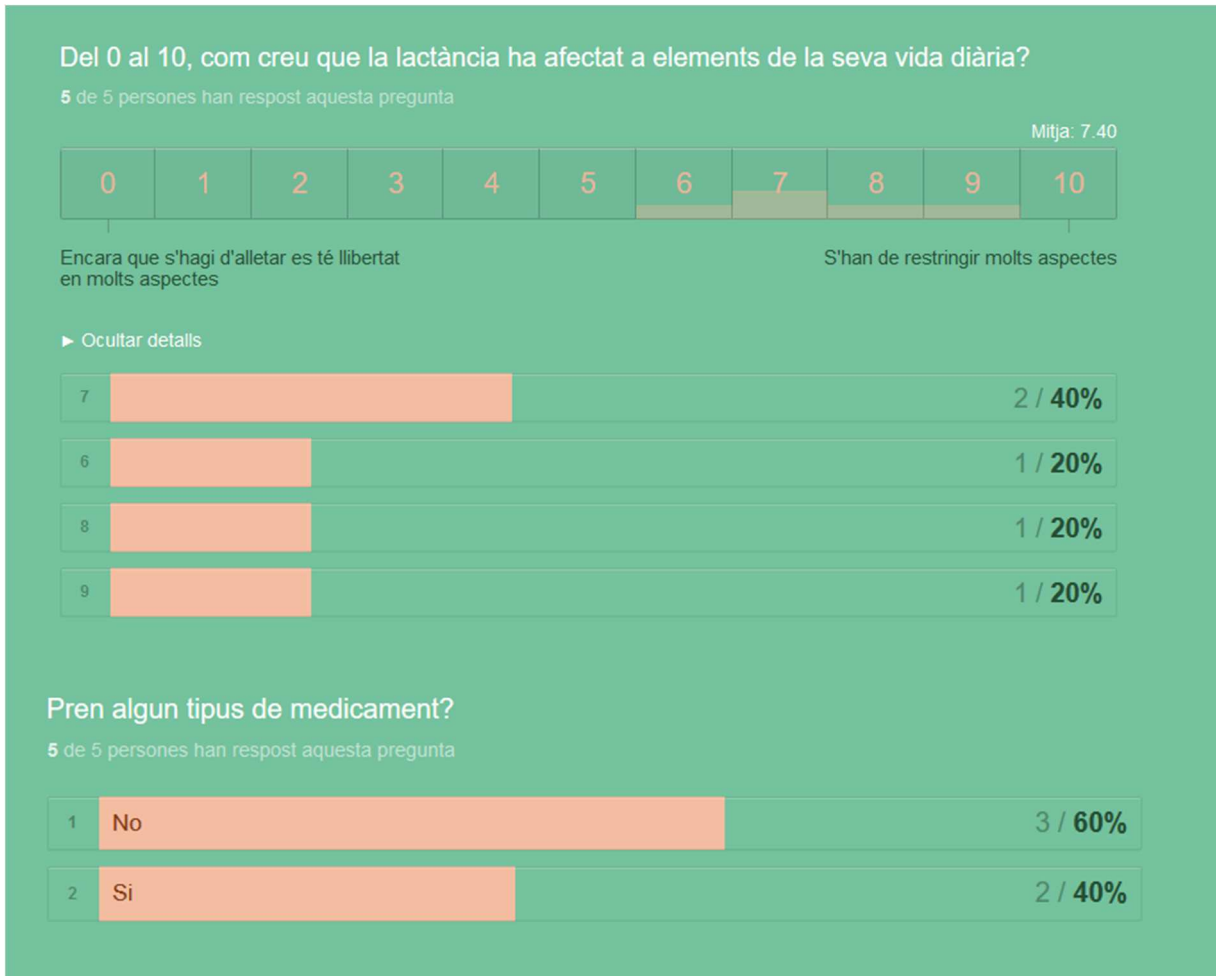
- Quant temps va alletar-lo totalment?*
- o 5 mesos

De les que no han realitzat alletament matern exclusiu:

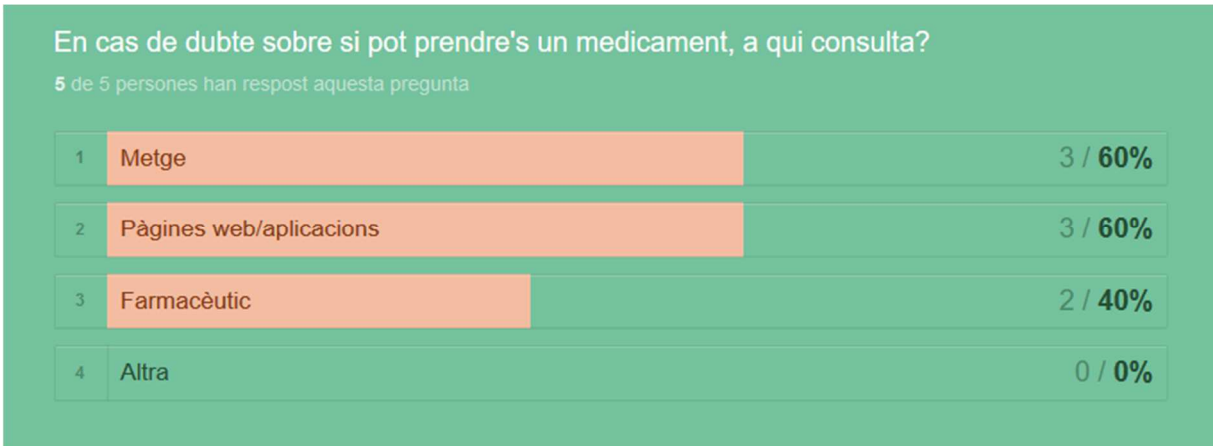


- Quins motius l'han portat a aturar o no realitzar l'alletament matern **exclusiu** al seu nadó?*

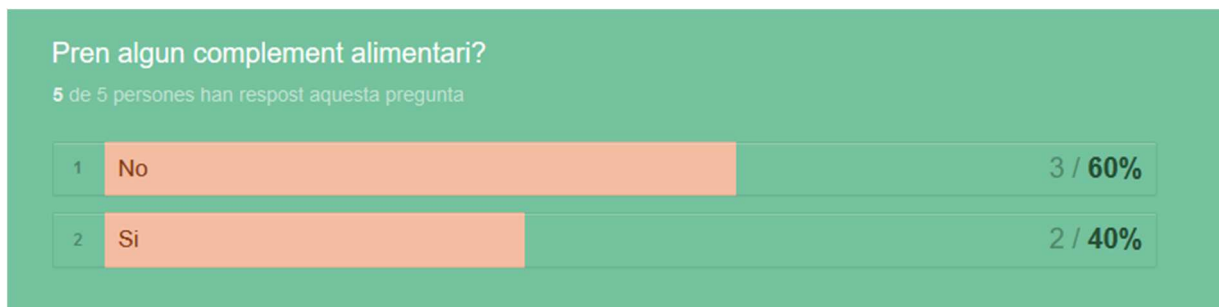
- No tenia prou llet (*Atura alletament exclusiu*)
- Poca llet per alimentar completament (*No alletament exclusiu, combina amb llet artificial*)
- Dolor al donar el pit (*No alletament exclusiu, llet artificial només*)



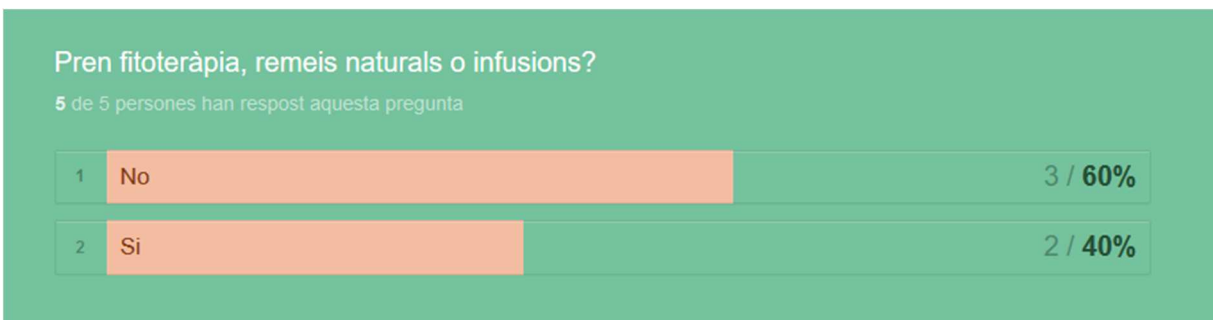
- Quin(s):
- Ibuprofè esporàdicament
 - Microlut (levonorgestrel)



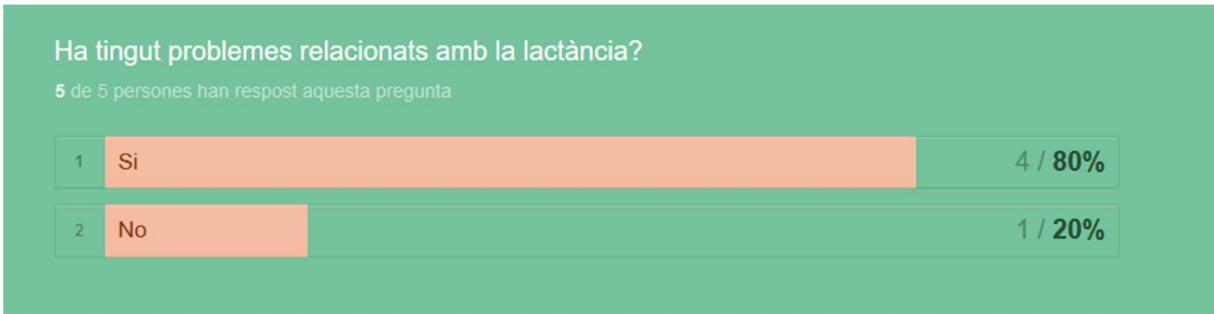
- Quina(es) pàgina web:
 - o e-lactancia.org
 - o Albalactancia
 - o Biosfera



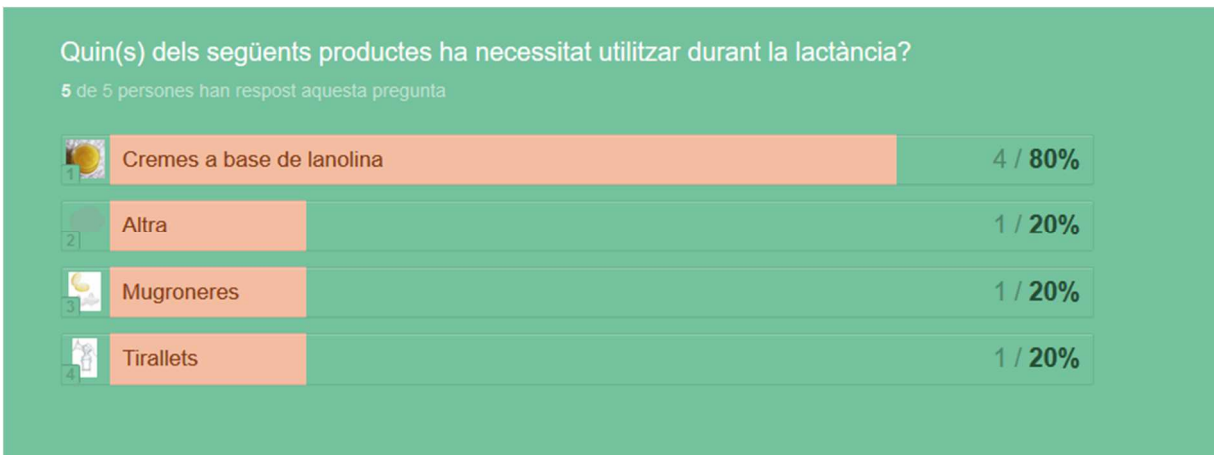
- Quin(s)?
 - o Multivitamínic
 - o Femibion



- Quin(s)?
 - o Te chai
 - o llet d'ametlla, llevat de cervesa i infusions de comí



- Quin(s)?
 - o Dolor
 - o Clivelles als dos primers dies amb el calostre i dolor
 - o Dolor i clivelles
 - o Clivelles, estrès per falta de llet i molta son
- I com els ha resultat?
 - o Amb pomada Purelan (lanolina)
 - o Vaig abandonar la lactància
 - o Amb pomada de lanolina
 - o Les clivelles amb pomada i la resta no les vaig resoldre



- Altra:
 - o Mantega de cacao, xocolata i vitamina B5