

## la farmaciola

### de Bat a Bat

Director  
Camil Escánez

Redactora en Cap  
Gemma Carbonell

Consell de Redacció  
Carme Barbany  
Quim Bosch  
M. Dolors Dalmau  
Consol Fusté  
Coral Gómez  
María Gurri  
Marina Molins  
M<sup>a</sup> Carmen Olmo  
Cristina Serra

Col·laboradors  
Diagnòstic per la imatge  
Olga Gómez  
Germà Morlans  
Montse Ortiz  
Hermínia Vázquez  
Rosada Villalba

Animació, Assessoria  
i Disseny  
Avalanche



*L'Hermínia Vázquez ens recorda els avantatges de la lactància materna.*

*Potser ha estat perquè l'home és l'ésser que més fàcilment oblida els seus instints animals o potser perquè pensem que tot allò que prové dels avenços tecnològics és millor que el que ens ofereix la naturalesa. Però la veritat és que moltes mares han oblidat el plaer d'alletar el seu fill, el plaer de crear un vincle afectiu tan estret que ningú s'hi pugui interposar. El plaer, en definitiva, d'oferir al seu nadó el millor aliment, la millor escalfor i el millor amor.*

La lactància materna no només ajuda la criatura a créixer sana i forta, tant físicament com psicològicament, sinó que també ajuda les mares, ja que la succió afavoreix la involució uterina i redueix el risc de patir càncer de pit i mastitis, entre d'altres malalties. La llet materna té una gran quantitat de beneficis tant per a la mare com per al seu fill. La mare es podrà oblidar d'escalfar biberons a altes hores de la matinada, ja que l'alletament no necessita una preparació prèvia com ara desinfectar, preparar i escalfar biberons. A més, és l'aliment més higiènic i econòmic que una mare pot oferir. Però, és el nadó qui té més a guanyar amb l'alletament: la llet materna és més digerible que qualsevol altra llet, només en dues o tres hores; té un contingut adequat de nutrients; no es contamina; els seus components, amb les seves immunoglobulines i

# Retrobant el bell plaer d'alletar

cèl·lules vives dona al nadó una més gran immunitat contra les infeccions; redueix les al·lèrgies i disminueix el risc d'asma i èczemes. Per tot això, els nadons alletats tenen menys infeccions intestinals i respiratòries. La majoria dels nadons sans no necessiten beure cap tipus de sèrum glucosat ni infusions, ja que la llet té la quantitat justa d'aigua. Tampoc els calen cap tipus de menjars sòlids abans del quart mes, donar-li-ho significaria un augment en el risc de contraure infeccions i al·lèrgies.

### Per a una lactància sana

Alguns dels secrets per a una lactància sana és la cura que tingui la mare d'ella mateixa. S'ha de prendre l'alletament amb calma i paciència. Ha de descansar i s'ha d'alimentar correctament. Cal que consumeixi aliments frescos i variats com fruita, verdures i hortalisses, cereals i llegums, carn i peix, llet, formatge i ous. Cal que la mare lactant eviti els excessos de sucre i begui molt líquid, sobretot aigua i suc natural. També és aconsellable beure alguna cosa o menjar una peça de fruita mitja hora abans de l'alletament. Una de les falses idees que s'ha d'eliminar és la dels horaris fixos, fins i tot a la nit. Normalment tothom menja quan té gana, les criatures han de fer el mateix. Els nadons han de mamar a demanda, tant en freqüència com en durada. És la mare qui s'ha d'acoblir a l'horari del fill, no al revés.

Una de les preocupacions de tota

mare és si tindrà prou llet per nodrir correctament el seu fill. La mida dels pits no té res a veure amb la quantitat de llet que puguin tenir. Per aquesta raó, els pits petits poden tenir la mateixa quantitat que els més voluminosos. La quantitat de llet està relacionada directament amb la fam del nadó. Com més gana tingui, més succionarà i la producció de llet augmentarà. Si s'oferixen complements alimentaris, la criatura tindrà menys gana, succionarà menys i la quantitat de llet disminuirà.

Moltes mares que estaven donant el pit opten pel biberó i la lactància artificial quan han de tornar a la feina. Les dones treballadores poden continuar lactant els seus fills. Si no és possible que la mare s'emporti el seu fill a la feina, ha de conèixer el procés de congelació de la seva pròpia llet. Però quan la mare sigui a casa amb el seu nadó, ha de continuar alletant-lo; a l'anada i tornada de la feina, els caps de setmana i dies lliures, a les nits... per tal que la seva producció de llet sigui normal. Alletar una criatura és un dels plaers que la naturalesa ha concedit a les mares, renunciar-hi és una pèrdua irreparable, ja que una relació mare-fill semblant no es podrà tornar a repetir al llarg de la vida d'aquest fill.

Però amb tot, cal tenir en compte que és preferible donar el biberó amb amor abans que el pit sense motivació.

Hermínia Vázquez

Auxiliar d'Infermeria de Pediatria

## l'aula

### Cursos d'Informàtica i de Català

L'any 1994 va ser presentat un programa de formació al FORCEM (Fundació per a la Formació Continuada) per tal d'obtenir ajuts per a la formació, tal com ja s'havia fet l'any 1993.

Davant la necessitat que tots els professionals puguin adaptar-se als nous canvis tecnològics, es van sol·licitar diversos cursos d'informàtica d'acord amb els programes que s'estan utilitzant al nostre centre. La demanda d'aquests cursos ha estat cinc vegades més gran que l'oferta, fet que ha motivat que la Comissió Assessora de Formació hagués de realitzar una selecció de les sol·licituds segons, entre d'altres factors, el grau d'utilització, de si és una

exigència per ocupar el lloc de treball, i tenint en compte així mateix si ja s'havien fet altres cursos amb anterioritat.

Atès que ara tenim coneixement de l'alt grau d'interès per part dels professionals a realitzar aquests cursos, quan s'elabori el Pla de Formació per al 1995 se sol·licitaran més ajuts per tal de continuar aquest procés.

Els cursos de català també han gaudit d'una acollida extraordinà-

ria. En aquest cas hem tingut tota la col·laboració i suport del Consorci de Normalització Lingüística del Vallès, que ens ha permès que ningú de l'Hospital es quedés sense poder assistir-hi. El cursets abasten tots els nivells, des de l'A-1 per a castellanoparlants fins al nivell D de catalanoparlants.