



En què consisteix?

El grup d'educació en el postpart és un espai per a les mares per compartir experiències del part, del nadó i la criança. Amés, s'inicia un aprenentatge sobre el massatge infantil.

En què consisteixen les sessions?

En les diferents sessions es treballa la recuperació física postpart per a les mares, massatge infantil als nadons i es fan xerrades sobre temes relacionats amb la criança.

Quins temes es tracten en les xerrades?

Compartim experiències del part. Com és el nostre nadó? Com ens comuniquem? Com va l'alletament?.

Inici del massatge. Contacte.

Canvis puerperi. Higiene. Recuperació física i del perineu.

Sexualitat i anticoncepció.

Alimentació del nadó.

Salut a casa.

Resoldre dubtes que van sorgint durant les sessions i parlar de temes que sol·liciten les mares.

A quina població s'adreça?

El grup està obert a mares i nadons. És aconsellable iniciar el programa postpart un cop feta la quarantena.

Com contactar-hi

Trucant al consultori mèdic d'Alpicat, telèfon 973 736 104.

Consultori mèdic Alpicat zona rural nord

Adreça: C. del Bosch, 1 . 25110 Alpicat.

Telèfon: 973 736 104.

En què consisteix?

El protocol d'activitats preventives i de promoció de la salut a l'edat pediàtrica consisteix en un conjunt d'activitats que compren des del naixement fins als 14 anys d'edat mitjançant revisions.

Els objectius del protocol s'orienten a facilitar uns hàbits i unes actituds de salut positius en els infants, detectar precoçment els problemes de salut infantil i facilitar-ne el seguiment i la derivació si s'escau. El protocol s'estructura en cribatges, consells de salut, vacunacions i detecció i orientació del risc.

També és el servei públic al qual podem acudir en cas de malaltia, o en cas que ens preocupi algun aspecte relacionat amb la salut o amb el desenvolupament de l'infant.

Què són les revisions periòdiques?

Són els controls que realitza l'equip de pediatria d'atenció primària (pediatra i infermera) per garantir una assistència adequada als nens i adolescents.

Es realitzen els següents controls:

- Desenvolupament físic (pes, talla, etc.), psicomotor i locomotor.
- Exploració genitourinària, abdominal, oftalmològica, otorinolaringologia, cardiopulmonar.
- Salut mental, bucodental.
- Consells de salut (alimentació, higiene, control dels esfínters, etc.).
- Administració de vacunes sistemàtiques segons el calendari recomanat per la Generalitat de Catalunya.

A quina població s'adreça

A infants des del moment de néixer i fins als 14 anys d'edat inclosos.

Com contactar-hi

Telèfon 973 736 104 (de dilluns a divendres de 8:00 a 15:00 h i dimarts per la tarda); Revisions i cita prèvia.

Per urgències

De dilluns a divendres de les 15:00 a 22:00 h. i de 9:00 a 20:00 h. cap de setmana i festius, en aquest horari seran atesos per un metge de família.

O bé, anar directament a l'Hospital Universitari Arnau de Vilanova, de Lleida.

Consultori mèdic Alpicat zona rural nord

Adreça: C. del Bosch, 1 . 25110 Alpicat.

Telèfon: 973 736 104.