

Consells per a un bon alletament artificial i una bona cura del nadó

Alletament

- A l'hora de donar el biberó procuri esta relaxada, en una posició còmoda i en un ambient tranquil.
- Abans de donar el biberó ha de comprovar que la temperatura de la llet és l'adequada, tirant-ne unes gotes al canell
- Cal procurar que la tetina sempre quedi plena de llet, per tal d'evitar que el nadó empassi aire.
- Després de cada presa incorporar al nadó durant uns minuts perquè expulsi l'aire.
- Després de cada presa ha de revisar que el bolquer estigui net, encara que no sempre farà deposició.
- Quan el nadó pren lactància artificial es considera normal que faci una sola deposició al dia, de consistència i color variables.
- Fins que el pediatre no li indiqui el contrari ha de donar al nadó un biberó cada tres hores procurant respectar el descans nocturn.

Preparació i esterilització dels biberons

- Per preparar els biberons ha de bullir aigua de l'aixeta durant deu minuts.
- Primer ha de posar la quantitat adequada d'aigua i després afegir-hi les mesures corresponents de llet en pols.
- Ha de calcular que, per a 30 cc d'aigua bullida, ha de posar una mesura rasa de les que ja vénen dins del pot de llet. Per 60cc cal posar 2 mesures. I si el nadó ha de prendre 50cc ha de preparar 60cc i tirar-ne 10cc.

- Un cop han estat utilitzats els biberons s'han de rentar amb aigua i sabó i un cop el dia posar-los a bullir 10 minuts en aigua perquè quedin esterilitzats.

Cura umbilical

- Netejar el cordó umbilical un cop al dia amb aigua i sabó neutra.
- No cobrir la zona del melic amb gasses ni amb el bolquer.
- Normalment triga entre 5 i 15 dies en assecat-se, adquireix un color negre i cau per si sol.
- Cal controlar que la zona no s'inflami, estigui envermellida, despregui una olor desagradable o secreció purulenta. I que el nadó presenti febre. En aquests casos, s'ha de sol·licitar atenció mèdica.

Bany del nadó

- Fins que el melic no hagi cicatritzat per complet, ha de fer la higiene corporal del nadó sense bany.
- Si precisa sabó, ha de ser neutre.
- S'ha de banyar al nadó per primera vegada 2 o 3 dies després de la caiguda del cordó umbilical, sempre que el melic estigui cicatritzat.
- S'ha d'utilitzar una banyera expressament dissenyada per nens petits. No deixar MAI el nadó sol.
- Procurar que l'aigua estigui a una temperatura: entre 36° - 38°C. La temperatura de l'habitació on es banya el nadó ha d'estar a uns 25°- 27°C, sense corrents d'aire.
- A l'hora d'assecat, tenir present especialment les zones del cos amb plecs, perquè no acumulin humitats

Pes del nadó

- L'augment constant de pes és la senyal més fiable que el nadó s'està alimentat correctament. La majoria de nadons recuperen **el pes del naixement** al cap d'una o dues setmanes.

- Per això, seria convenient pesar al nadó un cop a la setmana per controlar el seu pes.

- Per tal que el pes sigui fiable, procurar pesar el nadó a la mateixa hora, amb la mateixa roba i la mateixa balança.

Descans del nadó

- Posar el nadó en posició supina (panxa enlaira).

Passeig

- És convenient sortir cada dia de passeig preferiblement a les hores de menys fred, a l'hivern, o de menys calor, a l'estiu.
- Evitar que li toqui el sol directament.
- Evitar portar al nadó a espais tancats i amb fum.

Malalties

- Evitar la proximitat de persones que pateixen malalties contagioses.
- És essencial el **rentat de mans** abans de tocar el nadó.
- De vegades, els nadons poden tenir mal de panxa pels **còlics** propis dels lactants. Quan apareix el còlic cal mantenir la calma, provant de massajar la panxa del nadó en el sentit de les agulles del rellotge abans de la pressa o realitzar canvis posturals on el nadó es senti més confortable. Cal que el pediatre/a descarti l'existència de cap malaltia.

Primera visita al pediatre/a o a la infermera de pediatria

- El pediatre/a o l'infermer/a de pediatria ha de visitar al seu nadó a les 72 hores després de l'alta. Abans, truqui per demanar hora de visita en el seu CAP (Centre d'Assistència Primària).

