

els primers mesos de vida

CONSELLS PUERICULTURA



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



www.gencat.net/salut

Sanitat Respon 24 hores

902 111 444



els primers mesos de vida



® GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE SALUT **Edita:** DIRECCIÓ GENERAL DE SALUT PÚBLICA **Coordinació:** Blanca Prats, Susana Bello, Ramon Prats, Antoni Plasència. **Autors:** SOCIETAT CATALANA DE PEDIATRIA: Susana Bello, Xavier Bruna, Xavier Viñallonga, Montserrat Torrent, Elisenda Trias, Josep Bras, Jaume Iglesias, Luis Ruiz. ASSOCIACIÓ CATALANA DE LLEVADORS: Fina Privat, Cristina Martínez. ASSOCIACIÓ CATALANA D'INFERMERIA PEDIÀTRICA: Anna Maria Obradors. DEPARTAMENT DE SALUT. DIRECCIÓ GENERAL DE SALUT PÚBLICA: Blanca Prats, Rosa Fernández, Mireia Jané, Ramon Prats D.G. DE PLANIFICACIÓ I AVALUACIÓ: Dolors Costa. **Assessorament editorial:** Gabinet de la Consellera **Correcció i traducció:** Jaume Gala **Disseny:** Be Brand S.L. **Il·lustracions:** Marc Monés **Impressió:** Soines Gráfica, S.L. **Dipòsit legal:** B-18418-2006 **Primera edició:** Abril de 2006

Índex

JA PODEM MARXAR A CASA!	06
AMOR	07
SENTIT COMÚ	07
PACIÈNCIA	08
ALIMENTACIÓ	09
HIGIENE	10
EL BANY	10
EL XUMET	11
LA ROBA	11
EL SON	12
EL PASSEIG	12
LES MALALTIES	13
PREVENCIÓ D'ACCIDENTS	14

- > **el naixement** d'un infant és un fet molt important, i alhora genera dubtes i preguntes pel que fa a la seva cura i educació. En aquests breus consells hem recollit de forma concisa i clara tota la informació bàsica per ajudar els pares i les famílies a resoldre aquelles situacions i problemes més habituals que poden sorgir en la cura del vostre infant. Les intervencions de salut que es facin avui serviran per millorar la vida del jove i del futur adult. És per aquest motiu que des del Departament de Salut esperem que aquestes recomanacions us siguin d'utilitat i agraïm, també, la col·laboració del grup d'experts de la Societat Catalana de Pediatria, l'Associació Catalana d'Infermeria Pediàtrica i l'Associació Catalana de Llevadores que han participat en la seva revisió.

Marina Geli Fabregat
Consellera de Salut

Ja podem **marxar** a casa!

6

> Potser tot ha anat fantàstic o potser no tant, potser he nascut abans d'hora o per cesària o he sigut bessó, potser hi ha hagut alguna complicació o tinc algun problema... però ara ja estic preparat per marxar a casa.

iNo us hi amoïneu ni us hi angoixeu!

Ben segur que sereu uns pares magnífics.

Per tenir cura de mi el més important de tot és:

molt d'amor, bastant de sentit comú i un xic de paciència.



amor

> **El nadó vol sentir-se estimat.**

Necessita atenció quan en demani. Podeu aprofitar el bany, l'hora de menjar, el canvi de bolquers... qualsevol moment és bo per mostrar-li afecte. El vostre fill o filla notarà el vostre afecte en la manera com l'agafeu, en com l'acaricieu o l'alimenteu, en la forma com el tracteu o el to de veu quan us hi adreceu, etc.

i ja veureu com, de mica en mica, us anireu adaptant mútuament.

Qui se sent estimat aprèn a estimar. Si teniu altres fills, no oblideu que ells també han de continuar sentint-se estimats i que també us necessiten. Per això, és important que trobeu un temps per a ells i que continueu mostrant interès per les seves activitats, que els acaroneu i beseu més que mai.

Eviteu les desafortunades comparacions entre germans.

Deixeu-los col·laborar en la cura del seu germanet, en el grau que ells

sentit comú



ho desitgin.

De vegades, poden fer algunes ximpleries o entremaliadures, per cridar la vostra atenció.

Si no voleu que es converteixin en un costum, no els doneu gaire importància ni per bé ni per mal

i valoreu més que mai les seves accions positives.

Potser estareu tots una mica desconcertats... fins que us acostumeu al nou ritme familiar.

> **Tots els infants són diferents.**

De mica en mica, us anireu coneixent mútuament. No compareu el vostre nadó amb altres, és únic. Ni existeix el fill o filla ideal, ni la mare o pare ideal.

paciència

8

➤ **El vostre fill o filla necessita una resposta tranquil·la al seu plor.**

El plor del vostre fill no és més que la seva manera de comunicar-vos que té alguna necessitat física (gana, el bolquer brut, calor, que es troba malament...) o simplement busca la vostra companyia i compresió.

No tingueu por, això no és malcriar-lo, ara necessita que algú l'atengui i així guanyarà seguretat, podrà esperar una mica més i us entendreu millor. Cal que els pares comparteixin les tasques de la casa i la cura del fill. Si escolau, també podeu demanar ajuda als avis o a altres familiars.



9

alimentació Us oferim alguns consells per ajudar-vos en la cura del vostre fill o filla:

➤ **ALLETAMENT MATERN.**

Per la seva composició, **la llet materna és la més idònia per al nadó** i, a més, li aporta defenses. La lactància materna s'ha d'iniciar al més aviat possible, després del part (durant la primera hora); d'aquesta manera s'estimula la producció de llet materna, que pot trigar a aflorar alguns dies després del part. Progressivament, la composició de la llet anirà canviant i el nadó espontàniament anirà espaiant els àpats. Per produir llet, la mare ha de beure força líquids (aigua, brou, sucs, llet...), menjar de tot i aprofitar per descansar quan el nadó també ho fa. **S'ha d'alimentar el nadó sempre que ho desitgi i durant el temps que vulgui**, tant de dia com de nit, és el que es diu: pit a demanda. La freqüència de les preses variarà en funció del creixement del nadó i, inicialment, als primers dies serà molt sovint.

D'aquesta manera s'estimularà la producció de la llet materna.

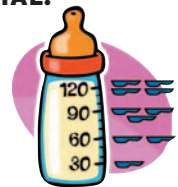
Un nadó pot mamar més de 6 vegades diàries i n'hi ha que ho fan fins a 10 o 12 vegades. Per al manteniment de la lactància és important recordar que la producció de la llet depèn de la freqüència, la intensitat i la durada de les mamades. L'èxit de la lactància materna depèn de diferents factors: **una correcta succió i una posició correcta del nadó en el pit de la mare.** Hi ha nens que empassen molt ràpid i d'altres que són més lents. N'hi ha que mamen o xuclen més sovint i amb poca llet es queden satisfets, i n'hi ha que en prenen més quantitat, però menys sovint. No us amoïneu, si el nen augmenta de pes és que menja suficient. **Al voltant dels 10 dies de vida, ha d'haver recuperat el pes del naixement.**



Després de menjar, si veieu que està molest... potser és que no ha fet el rotet. El podeu ajudar a què el faci amb uns copets a l'esquena, mentre recolza el seu cap sobre la vostra espatlla. És normal que el nadó faci algunes glopades o tingui singlot.

➤ **ALLETAMENT ARTIFICIAL.**

Si l'alimentació materna no és possible, per decisió de la mare, per criteri mèdic o perquè és insuficient per al nadó, el pediatre pot indicar-hi un suplement amb llet adaptada. Per preparar el biberó, es posa primer l'aigua calenta i després s'hi afegeix la llet en pols. Cal posar sempre per cada 30 ml d'aigua una mesura rasa de llet en pols. Abans d'oferir el biberó, comproveu-ne la temperatura abocant unes gotes sobre el dors de la vostra mà. Habitualment, el nadó demana el biberó quan té gana i, progressivament, els espaia durant la nit. Els biberons es renten amb aigua i sabó, i s'han d'esbandir bé.



higiene

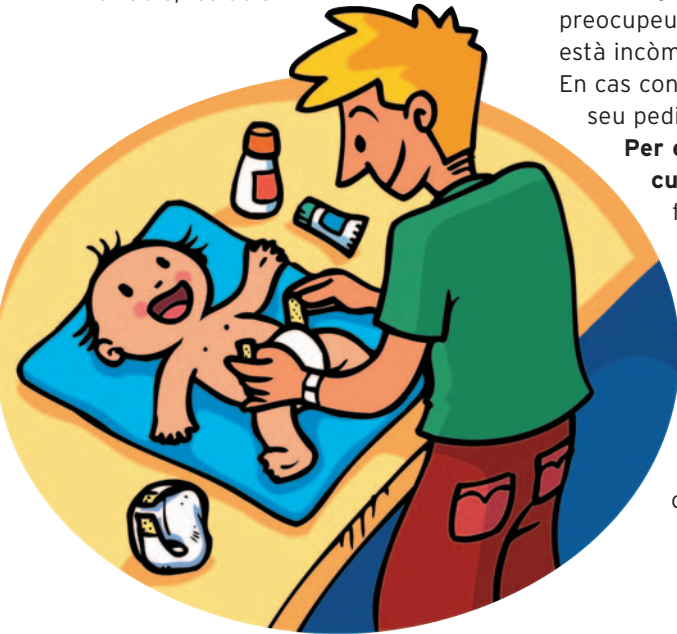
10

➤ El nadó que menja bé mulla i embruta el bolquer molt sovint.

➤ **Si fa poc pipí i el bolquer està molt sec, heu de consultar-ho amb el pediatre o la infermera.** El nombre i l'aspecte de les caques pot ser variable, les dels

nens que prenen el pit solen ser poc consistents i les dels que prenen biberó acostumen a ser més espesses. De vegades, fan caca a cada àpat i, en d'altres, ho fan un cop cada dos dies o més. Si en fa moltes i guanya pes, no cal que us preocupeu. Si en fa poques però no està incòmode i menja bé, tampoc. En cas contrari, consulteu-ho amb el seu pediatre o la infermera.

Per evitar que se li enceti el cullet, se li han de canviar freqüentment **els bolquers.** Per netejar-lo, si esteu a casa, feu servir aigua tèbia i si esteu fora de casa, podeu fer servir tovallolletes. Després, eixugueu-lo bé i si el cullet no està encetat no cal aplicar-hi crema.



el bany

➤ Els nadons es poden banyar cada dia o en dies alterns, amb poc sabó o gens. Amb aigua més fresqueta a l'estiu i més calentona a l'hivern. Comproveu sempre la temperatura de l'aigua amb el vostre colze abans de posar-hi el nen. Mulleu-lo poc a poc, sense presses, ha de ser un moment de relax.

Després del bany, eixugueu-lo bé, en especial els plecs de la pell. No se li han de ficar palets ni estris similars dins les orelles. Les lleganyes dels ulls es treuen amb aigua i els mocs del nas amb un mocador, i si el nen està incòmode se li fa un rentat amb sèrum fisiològic. Per fer-ho, col·loqueu el nen o nena de boca terrosa i amb el cap a un costat, introduïu-li en un forat del nas el sèrum fisiològic amb una xeringa petita sense agulla o amb un comptagotes, a poc a poc; després repetiu-ho a l'altre



costat i, finalment, eixugueu-lo amb un mocador.

La cura del melic. El melic sempre s'ha de mantenir sec i net.

el xumet

➤ Durant les primeres setmanes, és millor no fer servir xumet si el nen o nena pren el pit. En tot cas, si li doneu el xumet, **no l'ensuceu mai ni tampoc no el renteu dins la vostra boca** (la saliva és una font important de microbis), ni el pengeu al voltant del coll del nen.



la roba

➤ **No és recomanable abrigar el nen en excés.** Molt sovint, els petits solen tenir les mans i els peus freds, i el cap calent. Si voleu saber si té calor o fred, guieu-vos per la temperatura de la panxa o l'esquena. Si fa fred, és millor que l'habitació estigui calenta que no abrigar massa el nen o nena; penseu també que el cabàs del cotxet protegeix l'infant del vent i del fred. La roba en contacte directe amb la pell, millor si és de cotó. **Renteu-la amb sabó suau i no hi feu servir ni lleixiu ni suavitzant;** més tard, guardeu-la sense contacte amb insecticides o amb naftalina. No feu servir mai imperdibles per lligar els bolquers o les peces de roba.

el son

el passeig

les malalties

12



13

➤ Quan dormi de dia, ho pot fer amb llum i soroll ambiental. A la nit, és millor que estigui en una habitació -que pot ser la dels pares- sense llum ni sorolls, amb una temperatura agradable i ben airejada cada dia. **Poseu-lo a dormir preferiblement panxa enlaire o de costat** (alternant els dos costats) i sense coixí. El bressol no ha de tenir cap racó ni cap espai ampli entre els barrots, on el nen pugui ficar-hi el cap (l'espai entre els barrots ha de ser d'uns 10-12 cm, com a màxim).

➤ És convenient sortir cada dia de passeig, preferiblement a les hores de menys fred, a l'hivern, o de menys calor, a l'estiu.

S'ha d'evitar que li toqui el sol **directament sobre el cap**, poseu-li una gorra i protegiu-lo sota el para-sol, sobretot a l'estiu.

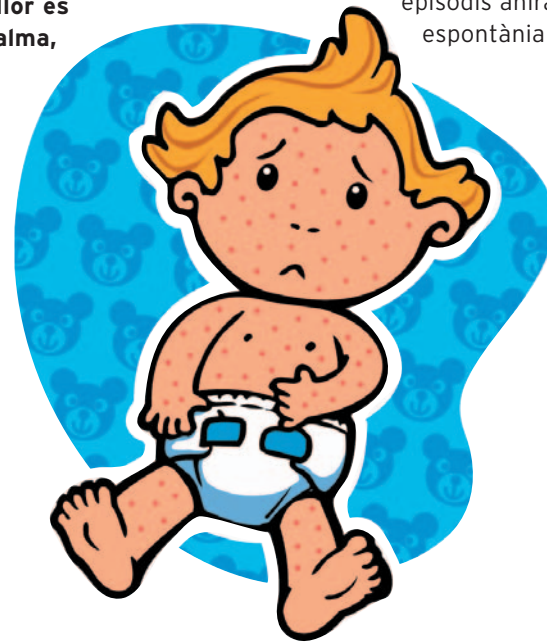


➤ **Eviteu-li la proximitat de persones que pateixin malalties contagioses**, renteu-vos les mans sovint, tapeu-vos la boca per tossir... No oblideu que les primeres vacunes se li han d'administrar als dos mesos de vida. Si el nadó té febre, no vol menjar, té tos o qualsevol altre símptoma de malaltia... consulteu el seu pediatre. Si el nadó sovint fa esternuts, això és un reflex propi d'aquesta edat i no vol dir que estigui malalt. No consentiu que el vostre fill o filla sigui un fumador passiu, **no permeteu que a casa vostra es fumi, ni el porteu a llocs on es fumi.**



➤ De vegades, els nadons poden tenir mal de panxa pels còlics propis del lactant. Un cop el seu pediatre hagi descartat l'existència de cap malaltia, **quan apareix el còlic, el millor és mantenir la calma,**

agafar el nen i acariciar-lo, parlar-li fluixet, balancejar el bressol -si això el tranquil·litza- i buscar la postura en què es trobi més còmode. De mica en mica, aquests episodis aniran disminuint espontàniament.



prevenció d'accidents

14

➤ La seguretat del nadó depèn totalment de la família i el seu entorn. **No el deixeu mai sol a casa, ni enloc,** ni -sobretot- des d'on pugui caure, com al canviador o en un llit sense baranes, ni tampoc amb cap animal de companyia per bo que sigui, ja que els animals de vegades tenen reaccions imprevisibles. Si té germanets, vigileu-los, encara que sigui dissimuladament.

Si viatgeu en cotxe, poseu-lo dins el cabàs o a la cadireta adient en el seient amb les fixacions de seguretat homologades, segons la normativa vigent, i no el deixeu mai sol dins el cotxe! Heu d'anar molt en compte de no vessar res calent per damunt del nen. Si l'aixeta no té mesclador d'aigua, ompliu sempre la banyera primer amb aigua freda i després afegiu-hi la calenta.

A la banyera, subjecteu el nadó suaument, però amb fermesa i no us distraieu gens amb res, ni un sol moment.

Aneu molt amb compte amb les estufes que desprenen gasos contaminants. Eviteu posar-li cadenetes al voltant del coll, arracades grans o anells i no feu servir agulles per a res.



**NO OBLIDEU QUE QUI MILLOR US POT RESOLDRE ELS DUBTES SÓN
ELS PROFESSIONALS DE REFERÈNCIA.**

Aquests professionals són els més indicats per detectar si hi ha algun problema i us poden ajudar en aquesta novetat de ser pares.

Els pediatres, els professionals d' infermeria pediàtrica i les llevadores us poden aconsellar en els vostres dubtes.

És important que porteu el vostre fill o filla a les visites de control habituals.