

# CURES AL NADÓ

## ELS PRIMERS DIES

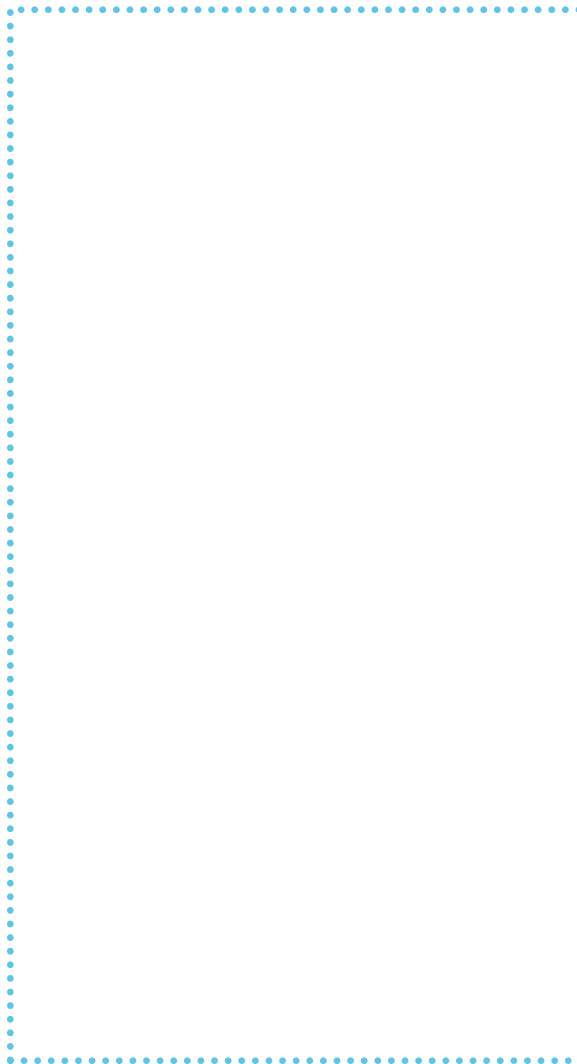
- **Aneu al control de pes i a la primera visita de la infermera pediàtrica a les 48-72 hores de l'alta**
- **Renteu-vos les mans amb aigua i sabó o antisèptic abans de realitzar les cures o agafar el nadó**
- **Cures del cordó umbilical**
  - Renteu-vos les mans abans de fer la cura
  - Renteu-lo diàriament amb aigua i sabó neutre (molt poca quantitat, arrossegant les restes orgàniques)
  - Assequeu-lo bé amb una gassa neta
  - És important mantenir-lo net i sec, per tant, canvieu el bolquer després de cada micció o deposició deixant el cordó fora
  - Si s'observen signes d'alarma: mala olor, secreció o sagnat, consulteu al pediatre
  - No feu servir faixes ni tala
  - Es pot banyar amb precaució de què no estigui massa temps en remull i després quedi ben sec
- **Bany**
  - Trieu el moment del dia més tranquil per a la mare i el nadó
  - Tingueu tots els utensilis necessaris a prop per no haver de deixar el nadó mai sol
  - Podeu rentar el nadó amb tovallolletes, esponja amb aigua i sabó o realitzar una dutxa ràpida amb eixugat adequat del melic
  - No ompliu massa la banyera (suficient 10-15 cm)
  - La temperatura adequada de l'aigua és de 34-36°C
  - És important que subjecteu el nadó amb un braç per darrera l'esquena i el netegeu amb l'altra mà
  - Es començarà el bany rentant la cara, seguidament el cos i les extremitats

- Després del bany, eixugueu bé el nadó amb una tovallola, a tocs i amb suaus massatges procurant assecar bé tots els plecs
- Utilitzeu sabons suaus (ph neutre i sense additius), i crema hidratant si la pell és seca. Eviteu el talc i les colònies
- No feu servir bastonets per netejar les oïdes
- **Cura de l'àrea del bolquer**
  - Mireu el bolquer com a mínim abans de l'inici de cada presa i canvieu-lo si hi ha miccions o deposicions
  - En el cas de les nenes les heu de netejar sempre de davant cap a enrere
  - Netegeu l'àrea amb aigua i sabó i posteriorment apliqueu crema protectora, si precisa (irritació, etc.)
- **Cura de les ungles**
  - No s'han de tallar amb tisores
  - En cas necessari s'han de llimar suaument amb una llima de cartró preferentment feta servir
  - Eviteu posar manyoples al nadó
- **Vestimenta del nadó**
  - Eviteu llaços, cordons, imperdibles i peces que deixin anar pèl
  - Eviteu peces amb botons molt petits pel risc d'ennuegament
  - És preferible que feu servir roba de fibres naturals (cotó, lli) que afavoreixin la transpiració i evitin irritacions de la pell
  - El nadó ha de portar roba interior (samarreta + calcetes / calçotets o "body" ) més la roba adequada al temps
- **Posicions del nadó**
  - Per tal de dormir, la posició del nadó ha de ser boca amunt, però és important que durant les estones de vigília de la criatura es mantingui en altres posicions com de costat, o cap per avall per tal d'evitar possibles deformitats del cap per insistència d'una sola posició

- **Deposicions**
  - Durant les primeres 24-48 hores acostumen a ser negres i espesses (meconi). Els dies següents són groc-verdoses (deposició de transició) i posteriorment són grogues
  - El nombre de deposicions al dia és variable. Des d'una a cada presa fins a una cada 2-3 dies
- **Regurgitacions (glopades) i gasos**
  - Després de les preses o en plorar, el nounat s'empassa aire que pot ocasionar-li malestar
  - En ocasions, en rotar pot sortir una mica de llet (regurgitació)
  - Les regurgitacions són normals i sense importància
  - Els còlics del lactant poden aparèixer a partir de la segona setmana de vida
- **Esternuts i singlot**
  - Són freqüents i normals en el nounat
- **Passejades i exposició al sol**
  - Pot sortir a passeig, evitant les hores de més calor o més fred i l'exposició directa al sol
  - Procureu, si és possible, anar per zones de poc soroll i sense contaminació
- **El xumet**
  - No és necessari
  - Si l'utilitzeu, en cas de lactància materna no l'oferiu fins que estigui ben instaurada
  - Ha de ser d'una sola peça
  - Renteu-lo freqüentment amb aigua i sabó
  - No feu servir cadenes al voltant del coll ni imperdibles per subjectar-lo
  - No l'introduïu mai a la boca d'un adult "per netejar-lo", ni l'unteu amb sucre o mel

- **El son**
  - Les primeres setmanes de vida el nadó dorm gairebé tota l'estona, encara que de forma intermitent
  - En créixer estarà despert més estones durant el dia i el període de son nocturn augmenta
  - El nadó ha de dormir de cara enlaire i sense coixí. Quan estigui despert pot estar de bocaterrosa o de costat, sempre sota vigilància d'un adult, evitant així l'aplanament de la part posterior del cap
- **Habitació**
  - Tranquil·la i si és possible amb llum natural
  - Manteniu una temperatura agradable (propera a 20°C)
  - Ventileu-la diàriament i eviteu que hi entrin animals de companyia
  - Pot compartir la vostra habitació els primers mesos fins que la família ho desitgi
- **Cribratge auditiu i metabòlic**
  - Previ a l'alta al vostre fill se li realitzarà una punxada al taló que serveix de despistatge de malalties metabòliques/ congènites
  - També es realitzarà un estudi auditiu a través dels Potencials Auditius Evocats Centrals (PAETC) que serveix per detectar casos d'hipoacúsia (sordesa)
- **No fumar a l'entorn del nadó**
- **Suplementació amb vitamina D**
  - Suplementar els nadons amb vitamina D si el pediatre ho creu convenient.

- **Prescripció mèdica**



[www.fphag.org](http://www.fphag.org)



Hospital General de Granollers

Hospital Universitari

Fundació Privada Hospital Asil de Granollers

## Recomanacions

## perinatal a l'alta

