

CURES DEL NOUNAT

LA SON

Els nadons dormen la major part del dia. Solen tenir un patró de son polifàsic, és a dir, es desperten i s'adormen diverses vegades al llarg del dia i de la nit. Aquest patró, de manera progressiva, s'anirà assemblant cada vegada més al patró de son de l'adult, al qual predomina el somni nocturn i es disminueixen les fases de descans diürn. Però això no es produirà fins a diversos mesos després.

En cap cas no hem d'intentar modificar aquests patrons. Cal deixar que el nen dormi les hores que vulgui i no forçar el son si el nen no vol dormir. Només en cas que no hi hagi un guany de pes òptim, els recomanarem que despertin el seu fill cada determinades hores per donar-li menjar.

És recomanable que el seu fill dormi durant la nit a les fosques i durant el dia amb llum. D'aquesta manera s'afavoreix la maduració del patró de son. Per contra, no cal forçar un ambient de silenci absolut per al nadó. Aquest pot i ha de dormir envoltat dels sons normals que es produeixen a una casa.

Un cop ben establerta la lactància materna i una vegada superades les dificultats normals que es produeixen amb aquesta en els primers dies de vida, us recomanem l'ús del xumet per dormir, per ser aquest factor protector contra la mort sobtada.

POSICIÓ DEL NOUNAT

Els nadons han de dormir cap per amunt amb el cap girat cap a un costat i l'altre, alternant ambdós costats per evitar la deformació progressiva del cap. Dormir de cap per avall s'ha relacionat clarament amb la mort sobtada. Tampoc és

recomanable que al bressol hi hagi objectes amb què puguin asfixiar-se (peluixos, objectes ornamentals...)

Quan el nadó estigui despert, sí que és bo que estigui de cap per avall, sempre sota la nostra supervisió, per evitar la pressió contínua sobre el crani i exercitar la musculatura del coll.

LACTÀNCIA MATERNA

La llet de la mare és l'aliment més complet, equilibrat i més ben adaptat a les necessitats del vostre fill. Els nadons mengen a demanda. Això vol dir que se'ls oferirà el pit cada cop que ells ho reclamin. Això sol ser cada 1-2 hores les primeres setmanes i progressivament van allargant el temps entre preses fins a les 3 hores. Durant la nit, poden romandre diverses hores sense reclamar menjar (fins a 6-8 hores en ocasions) i, si el guany de pes del nadó és correcte, no cal despertar-lo durant la nit perquè mengi.

La tècnica de la lactància materna no és fàcil, de vegades. Vostè i el nadó poden tenir dificultats al començament per establir una bona tècnica. Us recomanem que consulteu amb la seva llevadora i/o amb el grup de mares del centre de salut. Elles podran indicar quins són els “trucs” perquè mare i fill puguin viure la lactància materna de manera eficaç, bella, íntima i indolora.

LACTÀNCIA ARTIFICIAL

Si per problemes de salut o perquè així ho ha decidit vostè, el seu fill serà alimentat amb fórmula artificial, ha de saber que les llets per a lactants estan, avui dia, molt ben adaptades i que el nadó creixerà igualment sa. La llet artificial, però, es digereix més lentament que la llet materna i és per això que les preses solen espaiar-se més que no pas amb la lactància materna, tot i que

la recomanació els primers mesos de vida és igualment d'una lactància a demanda. La quantitat dependrà principalment del nen. Les quantitats recomanades als pots de llet són merament orientatives i no s'ha de forçar el nen que mengi més ni menys del que demana (sempre que guanyi pes adequadament).

És molt important seguir les instruccions de preparació dels biberons i en cap cas modificar les proporcions de pols i aigua especificades.

Si el nadó rebutja de manera persistent la llet en pols, apareixen vòmits, diarrees o erupcions cutànies, cal consultar-ho amb el Pediatre.

VITAMINA D

Els nadons han de prendre un suplement de vitamina D oral durant el primer any de vida. El vostre pediatre us indicarà el preparat i dosi que ha de prendre.

PES

Els recomanem que pesin el seu fill un cop per setmana a la farmàcia, sempre a la mateixa bàscula, aproximadament a la mateixa hora del dia i amb roba similar. El nadó ha de guanyar, com a mínim, 150 grams/setmana. Si guanya menys, heu de consultar amb l'equip de pediatria.

CURES DEL CORDÓ UMBILICAL

Les restes de cordó umbilical s'han de cuidar com us hagin indicat al centre hospitalari on va néixer. Hi ha diferents tècniques: rentats amb aigua sabonosa, cures amb alcohol de 70°, oclusió amb gasa... Totes elles són correctes. No s'han de fer cures amb productes que continguin iode. Fins a la caiguda del cordó umbilical recomanem no submergir massa estona el melic a l'aigua i, en cas de bany, que sigui breu i amb un bon assecat posterior de les restes del cordó.

HIGIENE DIÀRIA

L'aigua del bany ha d'estar al voltant dels 37°C, s'han d'emprar sabons específics per a la pell del nadó i no s'ha d'allargar gaire en el temps (5-10 minuts)

Després del bany, es pot aplicar una llet o oli hidratants aplicant un suau massatge. És freqüent que al nounat se li escami la pell els primers dies, però això no els ha d'alarmar, ja que és completament normal.

PASSEIG

És recomanable que el nadó no surti de casa la primera setmana de vida però a partir de llavors, cal que cada dia passegi i rebi llum solar directa, tan necessària per a la síntesi de vitamina D.

VISITES

El nounat és un individu immunodeficient, és a dir, la seva capacitat de lluita contra les infeccions és mínima, per la qual cosa l'hem de protegir. No és recomanable que els nadons rebin visites d'individus amb malalties actives contagioses, encara que siguin simples quadres catarrals, que en un nounat poden tenir una evolució greu.

Els germans grans han de rentar-se les mans abans de tocar el nadó i evitar els petons a la boca o a prop d'aquesta.

ENTORN

És molt important que casa tingui una temperatura adequada, ni molt freda ni molt calenta, i estigui adequadament ventilada. No hem de fumar davant d'un

nounat. Els pulmons són especialment sensibles al fum del tabac i es pot facilitar l'aparició de malalties pulmonars cròniques o l'aparició de mort sobtada.

Mantingueu un grau òptim d'humitat a casa; no són recomanables els ambients molt secs.

VESTIMENTA

Els nounats no regulen adequadament la temperatura corporal, de manera que és important donar-los l'abric necessari. Com a orientació, hem de considerar que els nadons s'han d'abrigar “com ens abrigaríem nosaltres els adults”. Per tant, no cal posar-los més roba de la que portaríem nosaltres, amb l'excepció del cap, que per comptar proporcionalment amb més superfície corporal que a l'adult, és recomanable l'ús de gorra durant els mesos de fred.

Es recomana que no es facin servir peces de fibres sintètiques en contacte amb la pell del nadó. El teixit més recomanable és el cotó.

CANVI DE BOLQUER

És recomanable el canvi freqüent de bolquer. El contacte amb la humitat, tot i la gran qualitat dels bolquers avui dia, pot afavorir l'aparició d'irritacions de l'àrea del bolquer.

Poden aplicar cremes protectores però sempre en capa molt fina. No són recomanables el talc en pols pel risc que siguin aspirades pel menor.

Els nadons solen fer entorn de 6-8 miccions diàries. El nombre de deposicions és més variable. És normal que facin des de dues deposicions a la setmana fins a 8 diàries. Si el nadó està tranquil i no es mostra irritable o incòmode, no cal prendre cap mesura.

Els excrements dels primers dies de vida són verds fosc, gairebé negres, molt espessos i enganxosos. Això correspon al meconi acumulat durant l'etapa fetal. Posteriorment, aquests excrements es van transformant en excrements de transició fins a arribar a les deposicions pròpies dels primers mesos de vida: líquides, color mostassa (de vegades verds sense que això sigui patològic) i amb grumolls .

DISQUÈCIA O “ RESTRENYIMENT DEL NADÓ”

Els nadons freqüentment realitzen pujos intensos, es posen molt vermells i ploren per la dificultat per defecar, cosa que contrasta després amb l'emissió de femta líquida. Això rep el nom de disquècia o incoordinació de la defecació: mentre la musculatura abdominal empeny la femta cap a la sortida, l'esfínter anal, en lloc d'obrir-se normalment, es tanca encara més. Millorarà de manera espontània quan el nadó maduri en dos-tres mesos com a màxim.

CÒLICS DEL NADÓ

És habitual que els nens, a partir de la primera setmana de vida, presentin episodis de dolor abdominal, sobretot al capvespre i durant la nit. Es manifesten en forma de crisi de plor que moltes vegades calmen amb la succió, acompanyades d'encongiment d'extremitats inferiors, sense febre ni rebuig de l'aliment. Aquests còlics són secundaris a la immaduresa de l'aparell digestiu: secreció excessiva de motilina (hormona que augmenta els moviments intestinals), malabsorció de lactosa, que fermenta a l'intestí produint-se gasos, ascens de la llet mig digerida cap a l'esòfag, amb la conseqüent sensació d'acidesa... També són normals les regurgitacions (vòmits d'escassa quantia) repetidament durant els primers 4-6 mesos de vida.

Atès que la producció del còlic és multi-causal, no hi ha cap tractament actualment que sigui eficaç. Hem d'acompanyar el nen i ser pacients: els còlics desapareixeran progressivament i al cap de 3 mesos hauran desaparegut.

ALTRES CURES DEL NOUNAT

Les secrecions nasals s'han d'aspirar al nounat sempre que els ocasioni dificultats per respirar o lactar. Tècnica: s'injecten 2ml de sèrum fisiològic, col·locant el cap del nadó d'una banda i de l'altra, per la fossa nasal que queda a dalt en cada cas.

Els cabells del nadó es poden raspallar i pentinar suaument. És freqüent que els caiguin els cabells abundantment, però això no els ha d'alarmar, ja que és completament normal.

Les ungles es poden tallar amb cura per tal que no s'esgarrapin.

SIGNES D'ALARMA

Heu de consultar amb el vostre Pediatre sempre que es produeixi febre, el nadó rebutgi l'aliment o vomiti de manera repetida al llarg d'un dia, no reclami les preses com ho fa habitualment, estigui més somnolent o presenti un plor que no es calma després de canviar els bolquers, donar-li menjar i bressolar-lo als braços.