

## Consells per un bon alletament i una bona cura

### Alletament

- A l'hora de donar el pit és important que estigui relaxada, en posició còmoda i en un ambient tranquil.
- El nadó ha d'estar amb la boca ben oberta i amb gran part de l'arèola a dins, la barbata i el nas tocant el pit. S'ha de tenir el mugró orientat al paladar del nadó.
- Quan arriba la pujada de la llet, cal buidar el pit; així augmentarà la producció de llet i el nadó s'alimentarà millor perquè pren la llet que surt al final, que és la que té més greixos.
- La pressa d'alletament s'ha d'iniciar per l'últim pit de la pressa anterior. En el cas que només s'hagi mamat d'un pit, la següent pressa serà de l'altre pit.
- En acabar la pressa cal realitzar una revisió de l'estat del bolquer.
- Després de cada pressa és probable que el nadó faci una deposició i/o micció. (5-6 al dia).
- Les presses són a **demanda** del nadó. Tot i així, NO hauria de superar el temps de 3 hores entre pressa i pressa, i realitzant un mínim de 8 presses al dia.

### Cura umbilical

- Netejar el cordó umbilical un cop al dia, amb aigua i sabó neutre (pH 5,5) sense perfum i assecar amb una gassa.
- No cobrir la zona del melic amb gasses ni amb el bolquer, degut a que podria endarrerir el procés d'assecar.
- Normalment triga entre 5 i 15 dies en assecar-se, adquireix un color negre i cau per si sol.

- Cal controlar que la zona no s'inflami, estigui envermellida, desprengui una olor desagradable o secreció purulenta, o 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 (amb esponja, sabó, oli d'ametlles o crema hidratant, etc.).
- Si precisa sabó, ha de ser neutre (pH 5,5) sense perfums, alcohol ni substàncies químiques addicionals.
- 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'assecar, 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 alimentant 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 la infermera de pediatria ha de visitar al seu nadó a les 72hores després de l'alta. Abans, truiqui per demanar hora de visita en el seu CAP (Centre d'Assistència Primària).

