



Consells a l'alta per la cura del prematur

Després de la estada al nostre **servei ha arribat l'esperat moment de marxar cap a casa**. Durant aquests dies se us han anat ensenyant les cures bàsiques específics per al vostre fill / -a. Tot i això poden ser-vos útils **aquests consells que contesten a les preguntes més habituals dels pares abans de l'alta** :

TENIM TOT PREPARAT PER QUAN EL NOSTRE FILL ARRIBI A CASA ?

- L'habitació del nadó ha d'estar a una temperatura entre 20-22°C . Ha de ser tranquil·la, amb llum natural i s'ha de ventilar diàriament.
- Eviteu els corrents d'aire, especialment durant el bany i quan estigui canviant de roba o bolquer al seu fill / -a.
- El fum de tabac és perjudicial per al nadó , per la qual cosa s'ha d'evitar fumar a casa.
- Proveu que el nadó no dormi a la mateixa habitació que els seus germans , ni al llit amb els pares.
- La seva roba ha de ser de fibres naturals, com el cotó , per afavorir la transpiració. Eviteu llaços, cordons i angorina . Rentar-la amb detergent especial per a nadons i no utilitzeu suavitzant que pot irritar la seva pell.

COMO HA DE SER LA SEVA ALIMENTACIÓ?

- Continueu amb la pauta d'alimentació que el nadó tenia establerta abans de l'alta (lactància materna exclusiva , lactància mixta , lactància artificial) .
- Com a norma general no cal despertar a un nen perquè mami . No obstant això, en el cas d'un nadó prematur o de baix pes, és convenient fer-ho cada 3-4horas .
- El guany de pes normal és de 150-200gr setmanals fins als 4 mesos

LES VISITES

- Eviteu visites excessives.
- És important evitar el contacte amb persones refredades o que tinguin altre procés infecciós. Vigileu especialment als nens del seu entorn.
- Recomanem el **rentat de mans** abans d'agafar al nen.



PASSEIG

- Sempre que les condicions climatològiques ho permetin, podem sortir a passejar cada dia. La duració del passeig variarà segons l'estació de l'any
- És preferible passejar a l'aire lliure



- En èpoques caloroses cal evitar les hores centrals del dia i l'exposició directa al sol.
- El primer any de vida no és convenient portar-lo a la platja (si ho feu a partir de les 19h) .
- Es recomana l'ús de cremes de protecció solar adequades per a lactants, fins als dos anys d'edat, compostos d'un mineral antial·lèrgic .
- Utilitzeu para-sols , barrets , mocadors per al cap ...

COM PREVENIR LES CAIGUDES DELS NADONS?

- Pujar sempre les baranes dels bressols. I utilitzar sempre els cinturons de seguretat de les cadires de passeig.
- No deixar mai sol el nen sobre una superfície elevada sense protecció.
- Si us dormiu amb el nen en braços, garantir que tingui una bona subjecció perquè no es pugui caure.
- No deixar objectes per terra per evitar ensopegades quan tingueu el nen en braços.

COM PREVENIR LES ASPIRACIONS O ENNUEGAMENTS?

- Si pren lactància artificial assegurar que la mesura de la tetina sigui de la mida adequada a l'edat, que l'orifici no sigui molt gran i que la llet caigui amb un degoteig continu i no a raig. Per això no ha de tallar les tetines.
- Si s'ennuega, incorporar o posar-li el cap cap avall, i donar-li uns copets suaus a l'esquena fins que se li passi. No oblidis subjectar de manera correcta el coll.
- Utilitzar xumets d'una peça i recanviar-los cada 2-3 mesos, o abans si estan deteriorats.
- Donar-li de menjar sempre en braços i assegut en una correcta posició. No deixar-lo sol amb el biberó recolzat.

COM ESTIMULAR SEU DESENVOLUPAMENT SENSORIAL?

Per al seu desenvolupament sensorial serà molt estimulant i positiu:

- Els massatges amb oli que ja fèieu en la unitat de neonatologia.
- El mètode cangur .
- Cantar en veu baixa cançons de bressol, posar-li música clàssica, dir el seu nom cada vegada que estigueu en contacte amb ell , fer servir sonalls o joguines de diferents textures per manipular-los i jugar amb ells.
- Els massatges , carícies , petons . Mitjançant el tacte pren contacte del seu propi cos.
- Amb la teva veu estimules la seva oïda, amb els teus somriures li transmetes el teu amor i la teva tendresa.
- Posar mòbils sobre el bressol. Al nadó li agraden els colors vius i el contrast del negre i el blanc és el que més els agrada.
- El seu olfacte també està molt desenvolupat, li agrada l'olor de la seva mare i de la llet. Es pot posar un mocador amb l'olor de la mama o el papa prop de la seva cara .
- En relació a l'estimulació cinètica (el moviment) , el agafar-li en braços i bressolar-lo estimula el sentit de l'equilibri , afavoreix la respiració i el tranquil·litza .



PERQUÈ PLORA I COM CALMAR EL SEU PLOR ?

- El plor causa molta angoixa en els pares , però durant les primeres setmanes és la seva forma normal d' expressar-se. Cal atendre-ho quan plora, perquè és l'única manera que té de mostrar el seu desconfort.
- Pot indicar que té gana , que està brut , que està malalt , que vol canviar de posició , que està cansat , que vol que l'agafin ...

- En poc temps, amb paciència i capacitat d'observació entendreu el que us vol dir el nadó cada vegada que plora.
- Per calmar, posar-li pell amb pell sobre el pit i succionar també el tranquil·litza. Li pots oferir el pit encara que no li toqui la presa, o posar-li un xumet quan ja estigui ben instaurada la lactància materna.
- Mai s'haurà agitar i / o sacsejar bruscament al nadó per intentar que deixi de plorar, o com a forma de joc. Això podria comportar conseqüències a nivell neurològic.
- El nen nota l'estat d'ànim de la mare / pare. El que estigui més tranquil o relaxat és el que ha de agafar-lo per intentar calmar-lo.

VISITES DE CONTROL

- Una vegada que vagi d'alta el pediatre li programarà totes les visites control dels mesos següents : amb el neuròleg , cardiòleg , i les visites post - alta amb el neonatòleg .
- Les visites de control a les 48h de l'alta es realitzen en Consultes Externes de Pediatria. Només es realitzaran al Servei de Neonatologia en cas de ser cap de setmana o festiu.
- Podeu passar a visitar-nos, ens encantarà veure com creix vostre nadó

QUAN PODEM PORTAR A NADÓ A L' ESCOLA BRESSOL ?

- Es recomana no portar-lo a la guarderia fins al primer any de vida , sempre que sigui possible conciliar-lo amb la vida familiar. Consulteu sempre prèviament amb el seu pediatre.



QUAN CAL PORTAR AL NOSTRE FILL A URGÈNCIES O CONSULTAR EL SEU PEDIATRA ?

- El nen / -a rebutja el menjar o menja poc en dues preses seguides.
- Vomita o regurgita sovint .
- Tus sovint .
- Respira més ràpid del que és habitual o amb dificultat amb moviments visibles del tòrax.
- Presenta més de 37,5°C , i es manté després de mitja hora d'haver-li tret la roba.
- Dorm molt o no es desperta amb facilitat o està menys actiu del que és habitual
- Presenta tremolors o convulsions.
- Episodis de ennuegaments freqüents
- Si el nadó està molt fred (temperatura rectal inferior a 35°C) .
- Si hi ha qualsevol signe de pèrdua de vitalitat : plor feble, no interacció amb els pares , debilitat de la succió , es mostra menys actiu del que és habitual .