

## ATENCIÓ MATERNAL

### Cures del nadó

#### HIGIENE

##### 1. ABANS QUE CAIGUI EL CORDÓ:

- La higiene es realitzarà una vegada al dia amb tovallola humida o esponja i després s'aplicarà crema hidratant a la pell del nadó, evitant la zona del cordó.
- Netejar i assecar bé els plecs de la pell per evitar irritacions.
- Cura del cordó:
  - Revisar la zona del cordó a cada canvi de bolquer
  - La zona ha d'estar neta i seca.
  - Rentar-se les mans abans de la cura.
  - Per netejar la zona del cordó s'utilitza aigua embotellada o de la xarxa pública controlada. Assecar bé després.
  - Intentar deixar la zona "a l'aire" doblant el bolquer sobre si mateix.
  - El cordó no ha de sagnar, ni supurar, ni fer mala olor.
  - Un cop caigui el cordó (aproximadament als 10 dies) s'ha de realitzar la cura de la zona durant 2 ó 3 dies més, fins que estigui ben cicatritzat.



##### 2. DESPRÉS QUE HAGI CAIGUT EL CORDÓ:

- El bany es realitza una vegada al dia, l'hora és indiferent.
- Utilitzar sabó neutre i esponja natural. L'aigua ha d'estar a una temperatura de 34-37 ° C i la temperatura ambiental ha de ser adequada perquè el nadó no perdi calor, evitant corrents d'aire.
- El bany no ha d'excedir de 5 minuts de duració. En finalitzar assecarem bé el nadó, sobretot la zona dels plecs.
- Tingui tot el material preparat i al seu abast abans de començar

##### 3. CAP:

- Es pot rentar des del primer dia
- Utilitzar sabó neutre i aigua tèbia.

##### 4. GENITALS:

- La higiene dels genitals es realitzarà cada vegada que el nadó necessiti canvi de bolquers.
- S'utilitzaran tovallolletes humides o esponja
- A les nenes s'ha de netejar sempre de davant cap enrere.
- Si presenta irritació a la zona, aplicarem una pomada balsàmica.



## 5. ULLS:

- Netejar una vegada al dia, al mateix moment que la resta de la higiene, amb gasses humides. Féu servir una gassa diferent per cada ull.
- Si apareixen lleganyes, netejar amb sèrum fisiològic o aigua de camamilla. Si no s'observa millora consultar al pediatre.

## 6. NAS:

- Netejar-lo quan hi hagi mucositat
- Es netejarà amb sèrum fisiològic, del qual podem introduir fins a 1 cc en cada fossa nasal, amb l'ajuda d'una xeringa.
- Es recomana fer-ho abans de menjar.
- No s'han d'utilitzar les peres d'aspiració.

## 7. ORELLES:

- Netejar una vegada al dia, al mateix moment que la resta de la higiene.
- Netejar bé el pavelló auricular i la zona darrera de les orelles.
- No introduir bastonets, que podrien fer-li mal o contribuir a crear un tap de cera.

## 8. UNGLES

- Es recomana tallar després de les 2 o 3 setmanes de vida.
- Utilitzar tisores de punta roma.
- És millor fer-ho quan el nadó està tranquil.

## ROBA:

- La roba ha de ser adequada pel temps i la temperatura.
- Evitar teixits sintètics en contacte directe amb la pell del nadó.
- És preferible peces que es cordin pel darrere.
- Evitar llaços i cremalleres
- Evitar peces ajustades que limitin la mobilitat del nadó.
- Rentar la roba sempre a part amb sabó adequat. No convé afegir lleixiu ni altres substàncies blanquejadores que poden irritar la pell del nadó.



## PASSEIG

- Es pot sortir a passejar un cop la mare i el nadó estiguin en condicions de fer-ho, aprofitant les hores del dia en què la temperatura és més agradable

## AMBIENT

- Evitar ambients sorollosos i carregats de fum.
- Evitar corrents d'aire
- Procurar un ambient tranquil i agradable

## PRECAUCIONS ESPECIALS

- Nadons nascuts a la tardor-hivern tingui especial cura d'evitar el primer refredat. Fins que el nen tingui més de tres mesos s'han de prendre precaucions especials.
  - ✓ La mesura preventiva més important per evitar les infeccions es la higiene de mans.
  - ✓ Eviteu en la mesura del possible el contacte amb adults o nens amb símptomes de refredat

## QUÈ HEM D'OBSERVAR AL NADÓ:

### 1. DEPOSICIONS:

- **MECONI:** És la primera deposició del nadó, de consistència enganxosa i de color negre verdós.
- **DEPOSICIONS DE TRANSICIÓ:** Després del tercer dia, les deposicions van canviant d'aspecte, passant a ser de color groc verdós i de consistència grumollosa.
- **DEPOSICIONS DE LLET:** Les dels nadons alimentats amb llet materna són de color groguenc i de consistència semi-líquida o pastosa. La dels nadons alimentats amb lactància artificial són de color groc pàl·lid, consistència dura i olor desagradable.
- En general, en els nadons alimentats pel pit de la mare, el nombre de deposicions és major que en els que prenen lactància artificial.
- Si el nadó està més de 24-48h sense fer deposicions, el podem estimular amb massatge abdominal, en el sentit de les agulles del rellotge.
- Si el nadó està irritable per còlics intenti tranquil·litzar-lo amb massatges abdominals, i si això va acompanyat de diarrees, ha d'acudir al pediatre.



### 2. GENITALS:

- **EN NENES:** És normal l'aparició de flux blanquinós, fins i tot una pseudomenstruació. Els llavis vulvars solen estar inflamats.
- **EN NENS:** la bossa testicular té una mida més gran.
- En ambdós les mames poden estar pletòriques i fins i tot secretar llet. No estrenyi els mugrons ja que podria provocar mastitis.

### 3. PELL:

- En néixer, el nadó està protegit per un mantell sebaci, substància blanca i greixosa, que va desapareixent progressivament.
- Pot presentar una coloració groguenca anomenada icterícia, que deu ser controlada pel pediatre. És aconsellable exposar el nadó a la llum del dia (no al sol directe).
- Pot presentar una erupció en forma de granits i taques vermelles, que no produeix picor i no necessita tractament i s'anomena "exantema toxoal·lèrgic".

### 4. POSTURA PER DORMIR

- És aconsellable posar el nadó al bressol cap per amunt (decúbit supí), tant per a la migdiada com per dormir a la nit.

- Acostar als nens de costat no és tan segur com fer-ho d'esquena. Una de les raons és que és probable que els nens es donin la volta i acabin dormint de cap per avall.



- És important que els pares informen d'això a les persones que tinguin cura del nadó.
- El matalàs ha de ser ferm i tenir la roba de llit ben col·locada, no folgada, sense peluixos, joguines, mantes ...
- Establiu hàbits i horaris per facilitar que el nen dormi bé.
- La temperatura de l'habitació ha de ser agradable, no excessivament calorosa
- No es recomana compartir llit amb els pares

## 5. ACTIVITAT I CONDUCTA DEL BEBÉ

- És habitual que el nadó passi la major part del temps dormint, però quan estigui despert ha d'estar actiu.
- No oblidis que, tot i que la postura de dormir ha de ser de cap per amunt, el nadó necessita estar cap per avall de tant en tant, sempre i quan estigui despert.
- És recomanable tenir-lo cap per avall alguns minuts al dia, jugant amb ell o estant al costat del nadó despert
- Poden aparèixer tremolors que cedeixen al tocar-lo, això és normal.
- No ens ha d'alarmar ni els singlots ni els esternuts.

## DIAGNÒSTIC PRECOÇ

- És una prova que es realitza a tots els nadons per detectar possibles malalties congènites metabòliques, com d'hipotiroïdisme, la fenilcetonúria i la fibrosi quística. D'aquesta manera, una vegada diagnosticats, es poden tractar-se de forma precoç.
- Es realitza després de 48h de vida i abans del 8è dia.
- És molt important que omplis la fitxa amb les seves dades personals i abans d'anar-se'n d'alta la lliuris de nou al personal de nursery, perquè pugui ser enviada al centre de detecció precoç.
- Si passats 30 dies de la prova no han rebut el resultat, truqueu als telèfons que apareixen en el resguard i consulti



Si té qualsevol dubte o consulta, truqui al 93 5656000