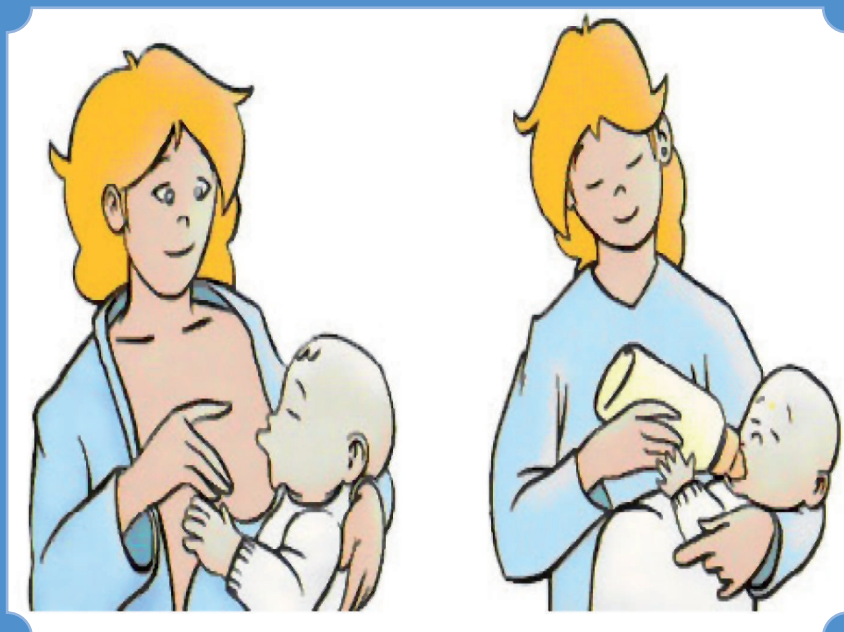


# JA PODEM MARXAR A CASA





## Í NDEX

Ja podem marxar a casa! . . . . .	.5
Higiene i cures . . . . .	.6
El bany . . . . .	.7
La roba . . . . .	.8
El son . . . . .	.9
Altres consells . . . . .	.10
Alletament matern . . . . .	11/12
Lactància artificial . . . . .	.13
El passeig . . . . .	.14
A tenir en compte! . . . . .	.15
Seguiment a l'alta . . . . .	.16
Urgències . . . . .	.17

El naixement d'un infant és un fet molt important i alhora genera dubtes i preguntes sobre com tenir-ne cura i sobre la criança.

En aquest llibret hem recollit informació per ajudar les mares i els pares a resoldre aquelles situacions i problemes més habituals que poden sorgir en la cura de l'infant.

L'Hospital Comarcal de l'Alt Penedès, amb la col·laboració dels professionals de l'Atenció Primària (infermeres, pediatres i llevadores) han elaborat aquestes recomanacions que esperem que us siguin d'utilitat.

# JA PODEM MARXAR A CASA

Ara és hora de marxar a casa.  
No us amoïneu ni us angoixeu!

Es tracta d'una nova experiència  
que us farà canviar alguns  
aspectes de la vida.

Mostreu-li molt d'amor, i apliqueu  
el sentit comú i molta paciència.



## HIGIENE I CURES

- És aconsellable fer les cures del melic uns 3 cops al dia, tal com us han ensenyat a l'hospital. No cal fer servir cap faixa.

- LES CURES DEL MELIC s'han de fer amb esperit de 70° i una gasa estèril.

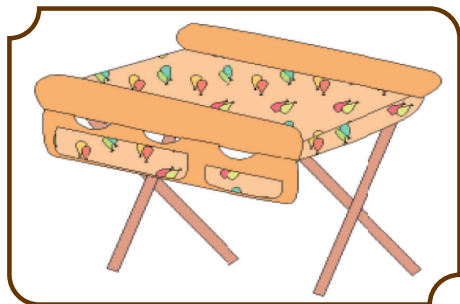


- El nombre i l'aspecte de les caques són variables. Els nadons que prenen pit solen fer-les poc consistents i els que prenen biberó acostumen a fer-les més espesses.

- És important posar-li una crema protectora al cullet, per protegir la pell. Cal comprovar si està sec i net abans i després de cada menjada.

- A causa del pas de les hormones de la mare, les nenes poden deixar al bolquer unes taquetes de sang. Per aquest mateix motiu, tant els nens com les nenes poden tenir inflamació dels pits. Tots aquests signes es consideren normals.

## EL BANY



- Els nadons es poden banyar cada dia o dies alterns, procurant que quedi el melic ben sec, també el plec cutani, les aixelles, el coll, les engonals i la zona del bolquer.
- El bany complet s'ha de fer en una habitació càlida, sense corrent d'aire, amb aigua tèbia. Us podeu guiar tocant l'aigua amb el colze.
- Podeu llimar-li les ungles per evitar que es faci rascades.
- **MOLT IMPORTANT:** Tingueu-ho tot a punt abans de començar. No deixeu sol al nadó sobre el canviador ni a la banyera.

## LA ROBA

- És aconsellable no tapar excessivament el nadó.
- La casa ha d'estar a una temperatura ambiental adequada.
- La roba del nadó, es recomana que sigui de fibres naturals, com ara el cotó o el fil, còmoda de posar i treure, sense gomes ni llaços que l'oprimeixin.
- Per rentar la roba s'ha de fer servir sabó neutre o de roba delicada, sense lleixiu, substàncies blanquejants ni suavitzants.





## EL SON

- L'habitació ha de ser confortable i, durant la nit, sense sorolls.
- Els nadons solen dormir moltes hores durant els primers mesos, però cada nen és diferent i uns dormen més que altres.
- Recomanem que la posició per dormir sigui panxa amunt o de costat. Col·loqueu-li una tovallola a l'esquena. S'aconsella no posar-los de bocaterrosa.
- Eviteu de posar-li cap coixí i procureu que la roba del llit no tingui llaços ni cintes amb les que es pugui embolicar.
- Els nadons mengen, dormen, ploren...



Aprofiteu per dormir i descansar quan ho fa el nadó.

## ALTRES CONSELLS

- El plor és la seva manera de comunicar-se: si té gana, si està mullat, si està sol o simplement si vol estar amb els pares. Si pren pit, prova de donar-li.
- Alguns nadons poden tenir mal de panxa (còlic del lactant) es pot tranquil·litzar, agafant-lo a coll o fent-li un massatge circular a la panxa, en el sentit de les agulles del rellotge. A vegades simplement busquen escalfor o companyia.
- El esternuts, el singlot i les glopades acostumen a ser normals en els nadons.



## ALLETAMENT MATERN

- S'ha de posar el nadó al pit sempre que ho demani (pit a demanda) i durant el temps que necessiti. La succió del nadó estimularà la producció de llet.
- El nadó hauria de buidar bé un pit abans de passar a l'altre. De vegades amb un de sol en tenen suficient.
- A la següent menjada se li oferirà el pit contrari, o l'últim que ha pres si havia menjat de tots dos.
- Cal col·locar el nas del nen a l'alçada del mugró i la seva panxa contra la de la mare, intentant que la boca del nadó agafi l'arèola del pit.
- Seria recomanable agafar el pit amb tota la mà, evitant pinçar el mugró amb dos dits.



### NETEJA I PROTECCIÓ DEL MUGRÓ:

S'aconsella una dutxa diària. És millor no fer servir productes que continguin derivats de l'alcohol. Després de donar el pit es pot posar una gota de llet al mugró i deixar-la assecar a l'aire.

- La pujada de la llet es produeix al tercer o quart dia. Es recomanen dutxes d'aigua tèbia i escalfor local. Si cal, es poden fer massatges per buidar. No us amoïneu, és passatger.
- Tant si noteu tensió als pits com si no, de llet en tindreu.
- És recomanable asseure's còmodament per donar el pit, amb l'esquena i els peus repenjats. Una posició d'alletament incorrecta pot provocar dolor i clivelles al mugró.
- En acabar, aprofiteu per canviar-li el bolquer i curar-li el melic, si cal.
- Si creieu que el vostre fill no queda satisfet després de prendre el pit, abans de fer un suplement de llet artificial consulteu-ho amb el servei de Pediatria o amb la vostra llevadora.
- Hi ha grups de mares de suport a l'alletament matern que també us poden ajudar.
- Encara que doneu el pit hi ha risc de quedar embarassades si no preneu cap mesura anticonceptiva.
- Cal que begueu líquids (aigua, llet, succs...) i rebaixar la ingesta d'excitants (cafè, coles...).

## LACTÀNCIA ARTIFICIAL

- S'han de fer servir les llets especials per a nadons. No és recomanable donar una altre tipus de llet que no estigui preparada per a ells.

- És aconsellable que els biberons i les tetines que feu servir els renteu peça a peça i els esbaldui bé. S'ha de prendre el biberó cada 3 o 4 hores.

- **PREPARACIÓ DEL BIBERÓ**

Per cada 30c d'aigua embotellada (sempre primer l'aigua i després la llet), una mesura rasa de llet en pols. Cal anar augmentant la quantitat segons les necessitats del nadó, amb la recomanació del pediatra.

També hi ha fórmules líquides preparades.



## EL PASSEIG

- Quan sortiu a passejar és preferible fer-ho a les hores de menys fred a l'hivern o de menys calor a l'estiu.
- S'ha d'evitar que li toqui el sol directament sobre el cap.



## A TENIR EN COMPTE...

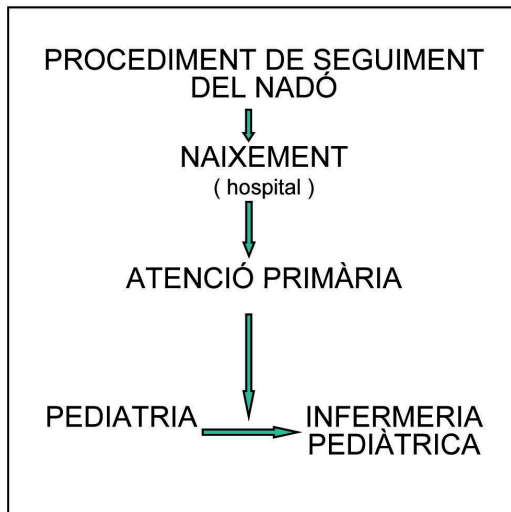
- Intenteu evitar la proximitat de persones que pateixin malalties contagioses.
- Manteniu l'ambient de casa vostra saludable, si pot ser sense fums. Intenteu evitar els ambients carregats de fums, llums i sorolls.
- No el deixeu sense vigilància.
- Si viatgeu en cotxe, poseu-lo dins el cabàs o a la cadireta homologades i lligat. No doneu el pit mentre el cotxe circula.
- Seria millor consultar amb el vostre pediatre i/o infermera abans de l'administració d'algun medicament.



S'aconsella rentar les mans abans de donar el pit, preparar els biberons o manipular el nadó.

## SEGUIMENT A L'ALTA

- Al sortir de l'Hospital, ja teniu programada la primera visita amb el pediatre (abans dels primers 15 dies de vida).
- A la primera visita s'obre la història del nadó, es fa la visita mèdica, la revisió i es resolen dubtes i preguntes. **ÉS MOLT IMPORTANT ANAR-HI.**
- LA MARE també sortirà amb una visita de postpart programada amb la llevadora.
- Al vostre centre d'Atenció Primària funcionen grups de postpart dirigits per una llevadora. Demaneu-ne informació.





# URGÈNCIES

## ❖ EN PRESENCIA FÍSICA:

· A LES VISITES PROGRAMADES

· URGÈNCIES:

De 8.00 h a 20.00 hores Centre d'Atenció Primària

De 20.00 h a 8.00 hores i els caps de setmana  
i dies festius a l'Hospital

## ❖ CONSULTES DE LACTÀNCIA MATERNA:

· Grups de lactància materna: Veure la informació  
al full dels grups

· Llevadora

· Infermeria pediàtrica

· Grups de postpart



## TELÈFONS DE CONTACTE:

### PEDIATRIA:

VFCA: 93 891 54 03

SANT SADURNÍ: 93 818 30 52

MONJOS: 93 818 67 48

### LLEVADORES:

VFCA: 93 891 54 05

SANT SADURNÍ: 93 818 30 52

MONJOS: 93 818 67 48

### HOSPITAL:

93 818 04 40





Autors i autores:

- \* Personal d'Infermeria, Llevadores i Pediatres de l'HCAP
- \* Amb la col·laboració d'Infermeria Pediàtrica, Llevadores i Pediatres del SAP.

Elaborat per:



**HOSPITAL COMARCAL**  
**de l'Alt Penedès**  
CONSORCI SANITARI DE L'ALT PENEDÈS

Amb la col·laboració:



**Institut Català de la Salut**  
**Servei d'Atenció Primària**  
**Alt Penedès-Garraf**