

## RECOMANACIONS PELS PRIMERS DIES DEL VOSTRE FILL/A

### Alimentació

- Procureu un ambient tranquil i relaxat.
- No el forceu a menjar.
- En general no cal despertar-lo a la nit.
- Habitualment farà un eructe després de les preses, però no sempre.
- L'ALIMENT MÉS ADEQUAT PER AL NADÓ ÉS LA LLET MATERNA.
  
- **ALLETAMENT MATERN:**
  - És recomanable iniciar-lo tant aviat com es pugui després del part.
  - El pit NO TÉ HORARI: La criatura es posa al pit quan demani, deixant uns minuts per a que busqui, olori i agafi l'arèola espontàniament i cal deixar-la mamar el temps que precisi.
  - És important adoptar una posició correcta quan s'alleta, tant per part materna: esquena ben recolzada, com per part del nadó: la seva panxa en contacte amb la de la mare i la seva boca hauria d'agafar la major part de l'arèola, no únicament el mugró (si donem uns tocs al voltant de la boca del nen/a, afavorirem la seva obertura).
  - S'aconsella abstenir-se de prendre alcohol, cafeïna (cafè, cola, té...), tabac, droga i de prendre qualsevol fàrmac que no hagi prescrit el metge. Consultar amb el pediatre abans de retirar l'alletament per necessitat de prendre alguna medicació.
  - Durant el temps que es dona de mamar, hi ha moments en que la criatura aguanta menys estona entre mamades i sembla haver-se quedat amb gana. És un fet normal que serveix per augmentar la producció de llet, no cal donar llet artificial, únicament cal augmentar la freqüència de les mamades.
  - En cas que la mare decideixi no donar-li més el pit per la raó que sigui o bé existeixi alguna circumstància mèdica que així ho aconselli, donarem al nen/a llet preparada especialment per a lactants. És recomanable consultar primer al pediatre.

- **ALLETAMENT ARTIFICIAL**

- La higiene és molt important. Cal prèviament rentar-se les mans, rentar amb raspall els biberons i les tetines i fer-los bullir un mínim de 10 minuts. L'aigua si és envasada NO CAL BULLIR-LA. La de xarxa potable s'ha de bullir UN MINUT (no més). L'aigua procedent de fonts o pous no és recomanable, pot tenir alts nivells de nitrats o altres potencials tòxics.
- Preparació del biberó: primer es posa la quantitat total d'aigua i després la llet amb pols a raó de 1 mesura rasa de llet per cada 30cc o ml d'aigua.
- Existeixen dues formes de presentació: les líquides i les de pols seca. Les dues són correctes.

- **BANY:**

- Es pot banyar la criatura des del primer dia però sense estar-hi gaire estona. Es pot utilitzar algun producte pel bany que no contingui sabó. El moment del dia no és important, però fer-ho al vespre el pot relaxar i ajudar a dormir.

- **DEPOSICIONS:**

- Quan la criatura rep alletament matern hem d'esperar que les deposicions que faci siguin líquides grumolloses fins i tot "explosives". En pot fer des de moltes cada dia a una cada 3-4 dies, essent normal les dues coses.
- Amb l'alletament artificial, les deposicions són més consistents i habitualment en fan una o dues al dia tot i que poden estar també dos dies sense fer-ne.

- **MELIC:**

- Com més sec estigui el cordó millor. El netejarem amb aigua i sabó si cal, i ens assegurarem que quedi ben sec.
- No estiri el cordó. Fins i tot després que el cordó hagi caigut, la zona del melic s'ha d'anar netejant sense por i mantenir-lo sec.

- **POSICIÓ EN EL BRESSOL:**

- La posició recomanada és boca enlaire.
- Si el nadó fa moltes glopades, es pot aixecar la part del bressol on reposa el cap uns 30°. Es pot fer posant una tovallola sota el matalàs. No ha d'utilitzar coixí.

- **CARACTERÍSTIQUES DEL NADÓ:**
  - El bebè s'expressa sovint plorant, perquè té gana, fred, va moll, necessita contacte matern... o de vegades sense un motiu aparent.
  - Poden tenir còlics: els típics s'inicien cap als 15 dies de vida i poden durar de 2-4 mesos. Sol tractar-se d'un nen que té un creixement normal i que passa una estona cada dia, quasi sempre a la mateixa hora, plorant amb sensació de molèsties abdominals i costa calmar-lo.
  - Molts lactants petits, pateixen d'un fals estrenyiment, donat que presenten una mala coordinació entre la premsa abdominal i l'esfínter de l'anus: el nen s'esforça molt per fer una deposició d'aspecte normal.
  - També és freqüent que regurgitin una mica de llet entre les preses, però si això no els produeix irritabilitat no cal preocupar-se, desapareix espontàniament al cap d'uns mesos.
  - Si alguna d'aquestes situacions us produeix angoixa, parleu amb el pediatre i/o infermera, que us aconsellaran sobre el maneig més adient.
  
- **ALTRES RECOMANACIONS:**
  - No és bo pel vostre fill/a que es fumi al domicili (fins i tot sota la campana extractora) ni en el cotxe. A part del seu impacte cancerigen directe, augmenta la probabilitat de problemes pulmonars i la seva gravetat.
  - Anoteu els dubtes que tingueu en relació a l'al·letament o al desenvolupament del vostre fill/a, així podreu consultar-los al pediatre en el moment de la visita.
  - És recomanable que el vostre fill/a sigui visitat pel pediatre que li correspongui, en els primers 7 dies de vida. Recordeu demanar-li hora quan sortiu de l'hospital. Les visites de revisió no es poden agafar per internet, les urgents i no urgents sí.
  - En la primera visita que fer al pediatre heu de portar l'informe o el historial clínic del nen/a que us han donat a l'hospital.
  
- **RECORDEU PORTAR EN TOTES LES VISITES EL CARNET DE SALUT.**

- DISPOSITIUS DE SEGURETAT DINS L'AUTOMÒBIL

	GRUP 0	GRUP 0+	GRUP I	GRUP II	GRUP III
<b>PES</b>	0-10 kg	0-13 kg	9-18 kg	15-25 kg	22-36 kg
<b>EDAT</b>	0-9 m.	Fins 2 a (+/-)	9 m. - 3 a.	3-6 anys	6-12 anys
<b>DISPOSITIU DE RETENCIÓ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuco amb sistema de subjecció.</li> <li>Cadireta-cistell de seguretat en sentit contrari.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cadireta de seguretat en sentit contrari.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cadireta en sentit de la marxa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seient amb sistema de regulació de l'alçada del cinturó de seguretat.</li> <li>Coixí elevador amb respall.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coixí elevador.</li> <li>Sistema de regulació de l'alçada del cinturó.</li> <li>Cinturons especials.</li> </ul>

**Altres recomanacions per l'automòbil:**

- Fins als 12 anys han d'utilitzar dispositius de retenció.
- Els dispositius han de ser homologats.
- Mai portar el nen/a en braços. En cas d'accident a partir de només 5km/h el nen/a surt disparat.
- Si hi ha airbag no posar-lo al seient de davant o desconnectar-lo segons les indicacions del fabricant de l'automòbil.
- Posar-nos sempre el cinturó de seguretat per donar exemple.

## RESUM PER LA CONSERVACIÓ DE LA LLET

### TEMPS DE CONSERVACIÓ:

A temperatura ambient: calostre.....de 12 a 24 hores  
Llet madura.....de 6 a 10 hores

A la nevera: llet madura.....de 4 a 5 dies

Al congelador:

- Petit congelador (interior nevera) 2 estrelles...2 setmanes.
- Congelador de 3 estrelles.....3 o 4 mesos
- Congelador a tª constant de -18°C.....més de 6 mesos

### RECIPIENTS ADEQUATS PER A CONSERVAR LA LLET:

Poden utilitzar-se 3 tipus de recipients diferents:

- Recipients de plàstic gruixut, que presenten garanties de molta seguretat. Els plàstics han
- Recipients de vidre.
- Bosses de plàstic per a congelar, són pràctiques i barates. S'aconsella utilitzar doble bossa i s'ha de tenir cura que estiguin ben tancades i posar-les en un recipient de plàstic rigid.
- S'aconsella ETIQUETAR qualsevol recipient i posar-hi la data d'extracció de la llet.

### PLÁSTICOS SEGUROS



### PLÁSTICOS A EVITAR



- **MANERA DE RESCALFAR LA LLET:**

Cal descongelar i rescalfar la llet amb aigua corrent calenta però mai amb aigua bullent.

No utilitzar forn microones per rescalfar la llet ja que aquest sistema destrueix alguns dels components de la llet.

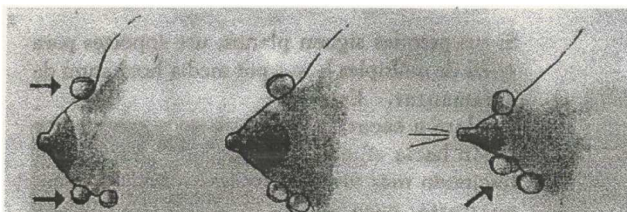
- **MASSATGE PER A MILLORAR LA INGURGITACIÓ MAMÀRIA I ESTIMULAR LA BAIXADA DE LA LLET.**

És un massatge a les cèl·lules productores de llet i als seus conductes.

- Es comença per la part de dalt del pit.
- S'ha de comprimir amb decisió però amb cura cap a les costelles utilitzant un moviment circular amb els dits cap a un mateix punt.
- Al cap d'uns segons es passa a una altra àrea del pit.
- Es forma una espiral al voltant del pit amb el massatge fins a arribar a l'arèola.
- El moviment és similar al que s'utilitza en l'autoexamen del pit.
- Es frega amb cura el pit des de la part superior cap al mugró de manera que produeixi pessigolleig.
- Es continua aquest moviment des de la base del pit cap al mugró i tot el voltant, això ajudarà a relaxar la mare.
- Finalment s'indicarà a la mare que s'inclini cap endavant i s'espolsi tots dos pits alhora, la gravetat ajudarà a la baixada de la llet.

S'HA D'EVITAR:

- Prémer el pit.
- Estirar el mugró cap enfora.
- Fer relliscar les mans sobre el pit, pot produir irritacions a la pell.



Pressió cap a les parets del pit

Tornada posició inicial

Acabi la manipulació

