



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Cures del nadó

Autor/es: María Eugenia Campillos Morillo, pediatra del Centro de Salud Olivar de Quinto. Dos Hermanas, Sevilla.

Traductor/a: Josep Bras Marquillas.

[Volumen 8. N.º2. Junio 2015](#) [1]

Palabras clave: [nadó](#) [2], [lactància](#) [3], [mort sobtada](#) [4], [melic](#) [5]

Les cures del nadó són motiu de dubte, preocupació i consulta freqüent. Al naixement no és estrany que apareguin sentiments de temor, inseguretat, fins i tot angoixa fins i tot en pares experimentats i ben informats. En aquest context creixen els consells sense treva, la majoria de les vegades benintencionats, de familiars, amics, coneguts, desconeguts o professionals sanitaris. Aquest article no pretén ser el tan demanat manual d'instruccions del nadó, sinó una guia resumida per posar ordre en tots aquests consells i recomanacions.

• Alimentació

Si haguéssim de triar només una, sens dubte la millor recomanació que es pot donar a la mare és que alimenti el seu nadó només amb la seva pròpia llet perquè és la forma més eficaç de cuidar la seva salut. És el millor aliment possible perquè té tot el que el nadó necessita per aconseguir l'estat nutricional òptim. La llet de la mare protegeix del contagi d'infeccions, ajuda a la seva curació o disminueix les seves complicacions. Quan existeixen antecedents familiars d'èczemes, al·lèrgies, diabetis o asma serà menys probable que el nadó manifesti aquestes malalties si és alimentat al pit. Hi ha alguns estudis que relacionen un major desenvolupament intel·lectual dels nens alimentats al pit. El càncer d'ovari i mama en edats anteriors a la menopausa és menys probable en les dones que han donat el pit als seus fills. Altres avantatges de l'alimentació natural han estat demostrades pels científics.

Perquè la lactància s'iniciï amb èxit és important posar el nadó al pit en la primera hora de vida, permetent el contacte pell amb pell prop del si matern. En aquestes primeres hores l'olor del calostre i alguns reflexos innats permeten al nadó reptar i aconseguir l'adherència al pit i iniciar la succió de manera espontània. En els primers dies de vida el contacte amb la mare ha de ser estret, permetent al nen mamar el nombre de vegades que necessiti, no menys de 8 al dia, sense parada nocturna. L'ajuda, comprensió i el suport del pare en aquest moment són imprescindibles.

La millor manera de produir més llet és augmentar la freqüència i durada de les preses, assegurant el buidament

de la mama per això no és recomanable "ajudar" amb sucedanis de llet materna, aquesta és la principal causa de fracàs de la lactància perquè aconsegueix l'efecte contrari: baixar la producció materna. El nadó té prou llet si està tranquil i dorm entre preses o plora però es consola menjant, si mulla el bolquer 4 o més vegades al dia i fa deposicions.

És millor evitar l'ús de xumets i tetines fins que el nadó sigui un expert lactant.

És normal que apareguin dificultats al principi, en aquests casos és recomanable consultar a qui sàpiga de lactància, sigui llevadora, pediatre, infermer, metge o una mare que hagi lactat amb èxit. En aquest sentit hi ha Grups de Suport a la Lactància Materna a totes les comunitats autònomes, es pot consultar a la [web IHAN](#) [6].

És tan important el manteniment de la lactància materna que qualsevol dificultat amb la mateixa hauria de ser consultada amb el pediatre, abans de prendre qualsevol decisió que impliqui el seu abandonament.

- El vincle o l'afecció

L'olor i la calor de la mare i el pare ajuden al nadó a adaptar-se a viure fora de l'úter, per això en les maternitats s'ha d'evitar la separació del nen i la mare, llevat per problemes de salut. El plor intens no és desitjable, el consol amb la calor i l'olor matern allibera substàncies en el cervell del nadó que alleugen el dolor i eviten la despesa innecessària d'energia i la pèrdua de calor. La cura del nen serà més gratificant si des del principi s'impliquen tots dos, pare i mare. Consolar el plor amb abraçades, mims i carícies, sense fer cas a qui diu "l'acostumaràs malament" i sense sentir culpa perquè no s'entengui el motiu del plor.

- Dormir

Ajeure al nadó sempre cap per amunt, en matalàs ferm i sense coixins. Evitar l'excés de roba i mantes, si s'usa calefacció aquesta no ha de superar els 22°. Els penjolls al coll augmenten molt el risc d'asfíxia, millor no usar-los mai.

Si es decideix ficar el nen al llit de la mare per afavorir la lactància materna, es diu collit, s'han d'observar les següents precaucions: sempre un llit amb matalàs ferm, mai en sofà o butaca; no ha de realitzar collit si s'ha ingerit alcohol o medicaments que causin sedació; evitar el fum del tabac dins de l'habitatge, millor que la mare i el pare no fumin; un cop la lactància materna estigui ben instaurada, l'ús del xumet protegeix de la mort sobtada. Tot i això hi ha molts autors que desaconsellen el collit i ofereixen alternatives com adossar el bressol a l'altura del llit dels pares.

- Higiene

El bany pot ser diari, encara que no hagi caigut el cordó umbilical i precisa d'una correcta higiene de mans abans de la manipulació del nadó. Es realitza per immersió en banyera poc profunda, no sota l'aixeta per evitar cremades o canvis bruscos de temperatura. Cal comprovar sempre la temperatura de l'aigua abans de ficar el nadó. Recolzar el nen sobre l'avantbraç subjectant-lo per l'aixella. Utilitzar un sabó neutre i en poca quantitat, rentar amb la mà o amb una esponja suau, evitant el fregament enèrgic de la pell. Assecar amb copets suaus, amb especial atenció als plecs.

No usar bastonets d'oïda, provoquen lesions. No cal aspirar les secrecions nasals, solen tenir sorolls de nas que no impliquen dificultat per respirar, en aquest cas no cal actuar. Si hi ha lleganyes o secrecions oculars, es pot irrigar l'ull amb sèrum fisiològic i després assecar-lo, evitant fregar les parpelles. Són signes d'infecció ocular l'ull vermell, secreció de pus o inflor de parpelles.

No deixar mai el nen sol al canviador, ni un moment, tampoc en el bany. Els primers dies de vida no necessita cremes, ni locions hidratants, no cal retirar la crema blanca que cobreix el seu cos en néixer, es diu caseum, manté hidratada la pell i el protegeix de les baixades de temperatura. No utilitzar perfums o colònies, encara que s'indiqui a l'etiqueta "per a nadons".

- Cordó umbilical

L'objectiu és mantenir el cordó net i sec, per a això n'hi ha prou amb la higiene diària al bany amb aigua i sabó neutre. Després eixugar amb una gasa o drap net i deixar que acabi d'assecar a l'aire ja que ha de quedar ben

sec. No lligar cap gasa humida perquè retardaria la caiguda del monyó umbilical. Si es mulla amb orina o es taca amb la femta es torna a netejar i assecar. Generalment no és necessari l'ús d'antisèptics, en qualsevol cas evitem l'ús de iode per a les cures del cordó.

Són signes d'infecció del melic l'olor pútrida, la sortida de pus i l'enrogiment, brillantor o augment de calor a la pell que envolta el cordó. El melic pot presentar restes de sang, no és preocupant si el sagnat no és abundant.

- Cures del bolquer

Canviar quan contingui excrements o estigui mullat. Evitar rentats en excés o l'ús de tovallotes, és millor aigua i sabó neutre. No fregar enèrgicament. Eixugar bé amb un drap de cotó sense fregar, donant tocs suaus. Netejar de davant cap enrere. Si no hi ha irritació de la pell no necessita cap crema. No usar talc, hi ha risc d'aspiració a l'aparell respiratori. La fimosi és normal al naixement, no cal fer cap tipus de maniobra de retracció a aquesta edat.

- Evitar el fum del tabac

Els nens exposats al fum del tabac tenen més risc de patir malalties respiratòries, otitis i mort sobtada. Protegir el fill pot ser un bon motiu per abandonar aquest hàbit. Si això no és possible, almenys no fumi a l'interior de la casa o al vehicle, encara que no hi sigui el nadó.

- Al cotxe

No viatge mai amb el nadó en braços, des del dia que surt de la maternitat ha d'anar en un cabàs o porta nadons homologat, són els sistemes de retenció infantil del grup 0 i 0+.

- Signes d'alerta

Ho són que el nadó menor d'una setmana no mami, presenti irritabilitat excessiva o estigui massa adormit i no desperti de gana, si presenta febre, color blau, respira ràpid o acompanya cada respiració amb un gemec, si té hemorràgies.

No són signes d'alerta: que plori molt si es consola menjant o en braços, que faci deposicions en cada presa, que tiri alguna cosa després de la presa, que vulgui mamar gairebé tot el temps.

Hi ha molta pressió comercial entorn de les cures del nadó però l'únic imprescindible és l'afecte, la dedicació i el temps dels seus pares.

Per ampliar informació

Família i

salut <http://www.familiaysalud.es/crecemos/el-primer-mes/el-recien-nacido-consejos-para-el-primer-mes-de-vida> [7]

Cures del nadó. Mites i errors. Autor Isidro Vitòria. Ed Exlibris

Grups de suport a la lactància materna <https://www.ihan.es/index3.asp> [6]