

Alimentació

- Es recomana l'alletament matern exclusiu. En cas de no ser possible, donar lactància mitxa o artificial.
- El ritme i la durada de l'alimentació els determinarà l'infant: en termes generals quan demani se li ofereix, i mentre descansi se'l deixarà descansar. El bebè pot mostrar que té gana abans de plorar (buscar, o acostar-se la mà a la boca...). El plor és un signe tardà de gana. Inicialment prendrà mínim 8 preses diàries.
- És molt important oferir molt contacte als bebès, pell amb pell, a coll, amb fulard... i no deixar-lo plorar.
- La família ha d'ajudar la mare per tal d'alliberar-la d'altres tasques quotidianes.
- La mare que alleta ha de beure més, menjar de tot i equilibradament, i ha de poder descansar.
- Cal sortir a passejar cada dia amb el nadó.
- En cas de lactància mixta, s'ha d'oferir primer el pit, i després el biberó.
- Si s'utilitza xumet no posar-hi mai sucre.

Cura i higiene

- Es recomana que el nadó dormi panxa enlaire, en un bressol adequat.
- Cura i higiene del cordó umbilical netejant-lo amb alcohol de 70º (2-3 cops al dia).
- El ritme deposicional és molt variable, alguns nadons no fan deposicions cada dia i altres les fan molt sovint com si fos diarrea.
- El bany diari es farà després d'un dia de la caiguda del melic. La temperatura de l'aigua no ha de superar els 37,5ºC.
- Cal canviar freqüentment els bolquers.
- Netejar els genitals i els plecs cutanis de forma adequada, assecar bé la zona i aplicar crema hidratant. Cal evitar les pólvores de talc.
- Hidratar la pell del cos una o dues vegades al dia.
- Les ungles s'han de tallar o llimar, però sense tallar-les pels costats.
- Si el nadó ha d'estar exposat al sol directe (primavera/estiu) caldrà posar-li protecció solar.

Prevenció de riscos

- La mare, mentre alleta, ha d'evitar l'alcohol i el tabac, ja que passa a través de la llet. En aquest sentit tant la gestació com el postpart és un bon moment per abandonar el tabac.
- És molt important evitar el tabaquisme a la llar.
- Si la mare ha deixat de fumar durant l'embaràs cal que es mantingui sense fumar en el postpart. Pot demanar ajut si en necessita.
- Evitar el consum de drogues i alcohol. El consum de drogues mentre es té cura dels fills constitueix una situació que pot desencadenar diferents problemàtiques que posen en risc al nadó (desatenció, caigudes, maltractaments, etc.)
- Cal evitar l'ús d'ambientadors i productes de neteja irritants.

Seguretat i prevenció de lesions

- Es recomana no tenir caminador (carrutxa) ja que pot resultar perillós.
- Cal evitar penjolls, anells, braçalets, picarols...
- Hem de tenir cura de no deixar-lo tot sol, ja que sovint demana la nostra presència. Quan no hi hagi un adult subjectant el nadó, l'infant ha d'estar en un lloc segur com el bressol, per prevenir les caigudes.
- Les caigudes i les col·lisions de vehicles a motor són els principals riscos que afecten als infants de menys de 3 mesos.
- Sempre que l'infant viatgi en automòbil cal utilitzar un dispositiu de retenció apropiat a l'edat i el pes de l'infant i les característiques del vehicle. Els infants aniran asseguts en sentit contrari a la marxa del vehicle (mirant enrere) fins que no tinguin 12 mesos i un pes superior a 10 Kg i en els seients posteriors (ja que el risc de col·lisió és menor). Mai en el seient de davant si no s'ha desactivat el airbag.
- No se l'ha de posar mai al bressol de bocaterrossa ni se l'ha de deixar damunt d'una superfície tan tova que pogués arribar a obstruir el seu nas i la seva boca. S'ha de procurar que el nadó dormi sempre panxa enlaire.

Evolució madurativa

- Des d'ara fins al quart mes de vida, pot presentar "còlics": mals de panxa, sense vòmits, però que el fan plorar, sobretot al vespre, i que sembla que res els calma. La millor prevenció és acaronar-los, agafar-los, amanyagar-los i abraçar-los...
- En el moment del còlic només es pot contenir (duració com a màxim 1er trimestre).
- Dormen quasi tot el dia.
- En sentir la veu de la mare, pare, es calmen i els miren.
- De moment no li caldrà cap altra joguina, ja que encara no es fixa en les coses: la joguina principal ara serà la relació psicoafectiva amb la família.