

## Alimentació

- Es recomana l'alletament matern exclusiu. En cas de no ser possible l'alletament matern exclusiu, donar lactància mixta preferiblement o artificial.
- El ritme i la durada de l'alimentació els determinarà l'infant: en termes generals quan demani se li ofereix, si és possible abans que plori i mentre descansi se'l deixarà descansar. Inicialment prendrà entre 8-12 preses diàries. Si el nen/a tarda més de 4 hores durant el dia sense demanar se li ha d'oferir el pit a veure si mama. El nadó ha de mullar bé el bolquer freqüentment.
- En cas de lactància mixta, s'ha d'oferir primer el pit, i després el biberó.
- No es recomana oferir xumet fins que l'alletament matern estigui ben instaurat, normalment al voltant del mes i si s'utilitza no posar-hi mai sucre.
- 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. Passada la quarantena és molt important reprendre alguna activitat física.
- Podeu ampliar informació [al nostre web](#) la secció d'Alletament Matern als Enllaços d'Interès.
- Cal sortir a passejar cada dia amb el nadó.
- Es recomana limitar les visites fins que la mare s'hagi recuperat i fins que l'alletament també estigui ben instaurat.

## Cura i higiene

- És molt bo pel nadó tenir contacte "pell amb pell" amb la mare/pare, i no només després del part sinó també a casa. Portar-lo també amb un fulard o motxilla adequada.
- Es recomana que el nadó dormi panxa enlaire, fent collit amb els pares o en un bressol adequat.
- Quan està despert posar-lo boca amunt en llocs on pugui moure lliurement cames i braços.
- Cura del cordó umbilical deixant-lo a l'aire, mantenir-lo net i sec. Netejar-lo amb aigua i sabó, eixugant-lo molt bé després amb una gasa seca. En cas que sigui necessari aplicar una solució antisèptica es recomana l'ús de clorhexidina al 4%.  
Cal vigilar que no hi hagi envermelliment del voltant del melic ni que faci mala olor. Si és el cas, consultar-ho als professionals de pediatria.
- 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 o dos dies de la caiguda del melic, quan estigui ben cicatritzat. La temperatura de l'aigua no ha de superar els 37,5°C.
- No utilitzar productes perfumats pel nadó ni per la mare ja que les olors artificials poden interferir en l'alletament matern i la creació del vincle.

- Cal canviar freqüentment els bolquers.
- Netejar els genitals i els plecs cutanis de forma adequada, assecar bé la zona. No aplicar les pólvores de talc.
- Hidratar la pell del cos.
- Les ungles s'han de tallar o llimar amb cura, però sense tallar-les pels costats.
- Evitar exposar al nadó al sol directe. A la primavera/estiu caldrà posar-li protecció solar.
- Es recomana sortir a passejar diàriament el nadó una estona.

## Prevenió 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, tant la mare com la parella.
- És molt important evitar el tabaquisme prop del nadó, tant a la llar com al cotxe.
- 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

- 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 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 l'airbag.
- No se l'ha de posar mai al bressol per dormir de bocaterrosa 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 el tercer o quart mes de vida, a causa de la seva immaduresa fisiològica i les dificultats en l'adaptació del medi extrauterí, pot presentar símptomes digestius anomenats "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 agafar-los, fer pell amb

pell, tenir-los a coll, amanyagar-los, abraçar-los..., com més temps millor i no esperar a que plori per oferir el pit.

- 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.