

Consells per a l'arribada a casa

Esperem que la vostra estada hagi sigut ben agradable, i perquè el retorn a casa sigui més fàcil us oferim una sèrie de recomanacions que esperem que us siguin útils.

**Àrea Maternoinfantil. Servei de Pediatria. Servei de Ginecologia i Obstetrícia.
Hospital Universitari Sant Joan de Reus**

El bany

- Es pot fer un bany diari, tot i que no és estrictament necessari. Utilitzeu un sabó neutre i una esponja natural. No ompliu gaire la banyera d'aigua; amb 10 o 15 cm, n'hi ha prou. És vàlida qualsevol hora del dia.
- L'aigua ha d'estar tèbia, entre 34 i 36 °C. Mantingueu la temperatura ambiental adequada a l'època de l'any perquè el nadó no passi fred, i eviteu els corrents d'aire.
- És important que l'agafeu amb un braç pel darrere de l'esquena i utilitzeu l'altra mà per netejar-lo. El bany s'ha d'iniciar per la cara, continuar pel cos i acabar per les extremitats.
- La durada del bany ha de ser curta (aproximadament, 5 minuts) sobretot fins a la caiguda del cordó umbilical.
- En acabar, eixugueu-li bé la pell, sense fregar, sobretot la zona de plecs, i poseu-li crema hidratant mentre li feu un massatge suau.
- No es recomana l'ús de bastonets per a les orelles; únicament s'ha de netejar i assecar el pavelló auricular i la zona del darrere d'aquest.
- És preferible netejar la zona perineal, els genitals i les natges amb una esponja, aigua i sabó neutre quan es canvia el bolquer. Heu de canviar el bolquer tants cops com sigui necessari. Les tovalloletes humides són una bona opció quan sou fora de casa. A les nenes sempre els heu de netejar els genitals des de davant cap al darrere. Limiteu l'ús de pomades específiques per quan apareguin irritacions a la zona del bolquer.



Cura del cordó umbilical

- És important que us renteu les mans abans de la cura del cordó umbilical.
- La cura del cordó umbilical s'ha de dur a terme 3 o 4 cops al dia; s'hi ha d'aplicar alcohol de 70 °C amb gases netes, se n'han de netejar bé les restes i s'ha de mobilitzar estirant suauement la pinça.
- Posteriorment deixeu-lo assecar a l'aire abans de col·locar el bolquer. No hi deixeu gases, ja que podrien mantenir la humitat.
- El cordó acostuma a caure entre els 5 i 15 dies de vida. Un cop ha caigut, és recomanable seguir fent la cura durant uns 2 o 3 dies més fins que estigui ben sec i cicatritzat.
- El cordó no ha de supurar, fer pudor o posar-se vermell; si és així, heu d'acudir al pediatre/a.



Les ungles

- No és recomanable que talleu les ungles durant les primeres 2 o 3 setmanes de vida.
- A partir de llavors les podeu tallar amb unes tisores de punta roma sense apurar el tall.
- Si són llargues, es trenquen o produeixen esgarrapades, les podeu llimar.



La roba

- La roba ha de ser adequada a la temperatura i al clima; eviteu abrigar excessivament el nadó.
- Es recomana l'ús de roba suau i de materials no irritants, com ara el cotó o el fil, no gaire ajustada i sense llaços, cremalleres o botons.
- S'aconseja retallar les etiquetes grosses.



Ambient

- S'ha de procurar que hi hagi un ambient tranquil i evitar les visites excessives.
- L'habitació del nadó ha de ser assolellada, amb llum natural, i s'ha de ventilar a diari.
- La temperatura adequada de confort és d'uns 22 °C (20-25 °C) i cal evitar els corrents d'aire. Els humidificadors es poden fer servir, a tot estirar, una hora diària.
- És molt important no fumar a casa.
- El nadó pot sortir a passejar sempre que el clima sigui favorable, però cal evitar les hores de més calor o més fred i s'ha de protegir de l'exposició al sol.
- És molt recomanable que el nadó, durant els primers mesos de vida, no tingui contacte amb adults i nens que puguin estar refredats, sobretot durant els mesos d'hivern.

Temperatura del nadó

- La temperatura normal del nadó és de 36 o 37 °C.
- Si està tranquil i no el notem calent, no cal controlar-ne la temperatura de forma rutinària.
- Si el trobem irritable, calent o amb rebuig de l'alimentació es pot mirar si té febre amb un termòmetre axil·lar.
- Si està de forma persistent a més de 37 °C sense estar excessivament abrigat, o per sobre de 38 °C, s'ha d'acudir al pediatre/a.

Orina

- L'habitual és que mullin uns sis bolquers al dia. Els primers dies pot ser que l'orina sigui ataronjada: són els cristalls d'urats; no és sang ni és senyal de malaltia.
- Les nenes poden tenir flux vaginal blanc i sagnat vaginal, a causa de les hormones maternes, que desapareixen de forma espontània.

Deposicions

- Poden fer deposicions cada vegada que mengen o una vegada cada un o dos dies (el més important no és la freqüència sinó que el nadó estigui tranquil, mengi bé i no presenti irritabilitat).
- Passats els primers dies, que és quan eliminen el meconi, les deposicions seran líquides amb grumolls grocs. Amb la lactància materna poden ser més freqüents i més toves.
- Si no hi ha deposicions s'ha de consultar el pediatre/a.
- No es recomana fer estimulacions rectals a casa ni administrar supositoris.

Son

- Els nadons tenen un ritme de son variable i, per tant, és normal que dormin entre les preses i que estiguin més actius durant la nit que durant el dia.

Què més convé saber?

- **Singlot:** és normal i no s'ha de fer res especial, ja que desapareix per si sol.
- **Esternuts:** són normals, sobretot durant els primers dies de vida del nadó. No significa que estigui refredat.
- **Mucositat nasal:** és normal durant els primers dies. Són restes de secrecions del part i no és necessari fer-hi res. Si dificulten la respiració o l'alimentació consulteu-ho al pediatre/a.
- **Lleganyes:** són normals també durant els primers dies i no són senyal que hi hagi una infecció. Es poden retirar amb una gasa humida amb sèrum fisiològic, de dins cap a fora. Si no milloren en uns dies o l'ull es posa vermell, consulteu-ho al pediatre/a.
- **Regurgitacions:** són normals sempre que el guany de pes sigui adequat i no hi hagi rebuig de l'alimentació o irritabilitat durant les preses.

Vitamina D

- Quan es dona l'alta es recomana un suplement de vitamina D per al nadó, necessària per a una ossificació correcta i per a la prevenció de l'osteoporosi, l'osteomalàcia i el raquitisme carencial. Aquest suplement és molt important, ja que la síntesi natural d'aquesta vitamina es materialitza amb l'exposició solar, que és escassa o nul·la durant el primer any. Li haureu de donar a diari durant el primer any de vida o fins que el pediatre/a us ho digui.

Prevenció de la mort sobtada del nadó

- El nadó ha de dormir boca amunt, de forma preferent, o de costat i sobre un matalàs rígid, però mai boca avall. A més, cal evitar coixins i joguines que puguin interferir en la respiració normal.
- S'ha d'evitar l'excés de calor i l'excés de roba d'abric.
- És molt important no fumar a casa i sobretot davant del nadó.



Transport

- Al cotxe, s'hi han de fer servir les cadiretes homologades, adequades per al pes i l'edat del nadó, que ha de viatjar al seient del darrere i en sentit contrari a la marxa.
- Només pot viatjar al seient del copilot en determinades circumstàncies (cotxe biplaça), sempre en sentit contrari a la marxa i amb el coixí de seguretat (*airbag*) desconnectat.

Quan cal visitar el pediatre/a?

- La primera visita es fa entre els 7 i 10 dies de vida, si no és que en el moment de l'alta hospitalària el pediatre/a us en recomana una altra abans.
- Haureu d'anar a demanar visita al centre de salut o al pediatre/a de capçalera quan rebeu l'alta hospitalària.
- Les primeres vacunes s'administren normalment als dos mesos de vida.

Altres causes de consulta pediàtrica

- **Febre:** el nadó té una temperatura axil·lar d'entre 37 i 38 °C de forma mantinguda i ens hem assegurat que no està excessivament abrigat; o el nadó té una temperatura axil·lar superior a 38 °C o una temperatura rectal superior als 38,5 °C.
- **Icterícia:** és normal una coloració groguenca les primeres hores de vida; amb l'alta, es revisa. Cal fer la consulta pediàtrica si, un cop a casa, la coloració és més marcada o arriba fins a les cames.
- **Dificultat respiratòria:** el nadó respira molt ràpid, fa un gemec en respirar o se li marquen les costelles quan agafa aire.
- **Coloració anormal:** el nadó té un color de la pell o dels llavis pà·lid o blavós, de forma mantinguda o en episodis.
- **Irritabilitat:** el nadó està especialment irritable a pesar d'haver-ne atès les possibles causes (bolquer mullat, gana, fred, atenció...).
- **Alteracions del llombrígol:** el melic del nadó supura, fa pudor, la pell del voltant és vermelloso...

Tràmits administratius

- **Registre Civil:** el ginecòleg/òloga o llevador/a us entregarà el full groc del Registre Civil, que haureu d'acabar d'emplenar. Des de l'Hospital comunicarem la vostra sol·licitud d'inscripció al Registre Civil i us estalviarem d'anar-hi. El llibre de família quedarà automàticament actualitzat amb el certificat literal de naixement que rebreu. En cas que no vulgueu o no pugueu acollir-vos a aquest procediment, haureu d'anar al Registre Civil i presentar la documentació requerida per a cada cas. Aquest tràmit es podrà fer a l'Hospital mentre estigueu ingressats.
- **Targeta sanitària:** al niu se us entregarà un imprès per emplenar i entregar a la Secretaria de Pediatria, que us tramitarà la targeta sanitària del nadó.
- **Seguretat Social:** haureu d'anar a inscriure el nadó a l'oficina de la Seguretat Social que us pertoqui.
- **En aquest web** de la Generalitat de Catalunya us expliquen tots els tràmits administratius que heu de fer quan neix un nadó: <http://web.gencat.cat/ca/tramits/que-cal-fer-si-neix-un-fill/>

Alimentació

- El millor aliment per al nadó és la llet materna. En trobareu tota la informació en el tríptic corresponent.
- En cas que desitgeu alimentar-lo amb fórmula d'inici (llet en pols), les recomanacions són les següents:
 - Netejar el biberó i la tetina amb aigua calenta i sabó. No és necessari esterilitzar-ho.
 - Rentar-se les mans abans de la preparació.
 - Afegir primer l'aigua bullida (en cas que sigui de l'aixeta o aigua no mineral) o embotellada temperada (de mineralització dèbil).
 - Afegir la llet en pols (1 cassó ras per cada 30 ml d'aigua).
 - Agitar fins que la barreja s'homogeneïtzi.
 - Comprovar sempre la temperatura de la llet al dors de la mà.





Hospital Universitari
Sant Joan
REUS

Av. del Dr. Josep Laporte, 2

43204 Reus

Tel. 977 310 300

hospitalsantjoan@grupsagessa.cat

www.hospitalsantjoan.cat

www.grupsagessa.cat

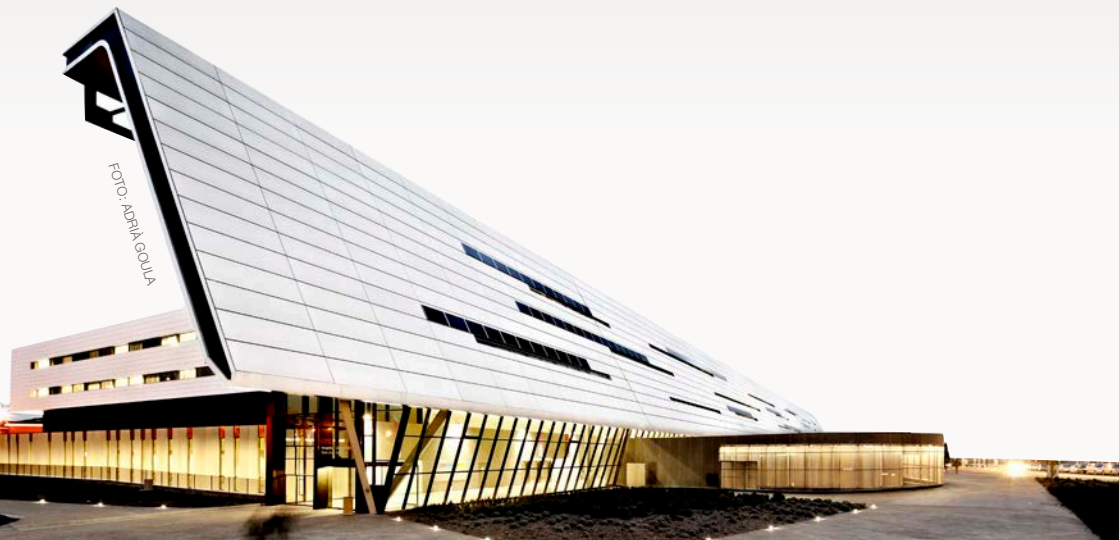


FOTO: ADRIÀ GOUJA