

Guia informativa SCIAS de malalties i consells sanitaris

Alguns consells de puericultura del nadó

Guía informativa SCIAS de enfermedades y consejos sanitarios

Algunos consejos de puericultura del recién nacido



Alimentació

Lactància materna

No és bo per al nen mantenir un sistema excessivament rígid pel que fa al període de temps i intervals entre les preses.

És important que la mare i el nen adoptin una posició adequada per a fer més efectiva la succió i evitar l'aparició de clivelles. S'aconseja alletar a demanda i, com a mínim, cada 2-3 hores.

És aconsellable que el nen estigui el màxim de temps possible amb la seva mare i que el posi al pit freqüentment els primers dies (8-12 vegades al dia), per estimular la producció de llet.

L'establiment d'un cert ritme horari instaurat a poc a poc és favorable tant per al nen com per a la mare. Un ambient tranquil i relaxat és fonamental per a una correcta alimentació.

No és infreqüent el plor durant les primeres nits. No sempre és per falta d'aliment. Progressivament, el nen adquirirà l'hàbit d'una pausa nocturna, fet que possiblement no arribarà fins després de les 3-4 setmanes de vida.

No és necessari donar aigua entre les preses.

Extracció i conservació de la llet materna

En el cas que s'hagi de guardar la llet de la mare, es pot extreure amb un tirallet. Durant la seva estada a l'hospital podrà conèixer els diferents models i la forma d'utilitzar-los.

Alimentación

Lactancia materna

No es bueno para el niño mantener un sistema excesivamente rígido en cuanto al período de tiempo e intervalos entre tomas.

Es importante que la madre y el niño adopten una posición adecuada para hacer más efectiva la succión y para evitar la aparición de grietas. Se aconseja amamantar a demanda y, como mínimo, cada 2-3 horas.

Es aconsejable que el recién nacido esté el máximo tiempo posible junto a su madre y que ésta lo ponga en el pecho frecuentemente los primeros días (8-12 veces al día) para estimular la producción de leche.

Establecer un cierto ritmo horario instaurado poco a poco es favorable tanto para el niño como para la madre.

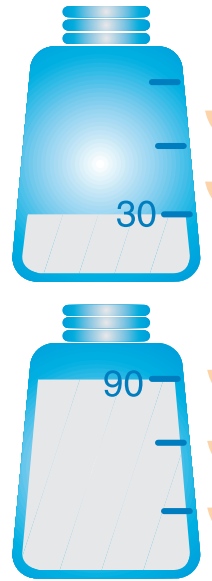
No es infrecuente el llanto durante las primeras noches. No siempre es por falta de alimento. Un ambiente tranquilo y relajado es fundamental para una correcta alimentación. Progresivamente, el niño adquirirá el hábito de una pausa nocturna, hecho que, posiblemente, no llegará hasta después de las 3-4 semanas de vida.

No es necesario darle agua entre tomas.

Extracción y conservación de la leche materna

En caso de tener que guardar la leche de la madre, se puede extraer con un sacaleches. Durante su estancia en el hospital podrá conocer los distintos modelos y la forma de utilizarlos.

fig. 1



La llet materna acabada de recollir s'ha de conservar en envasos de vidre o bosses especialment dissenyades per a aquest fi, i identificar-la amb el dia i l'hora de l'extracció.

La llet, després de l'extracció, es pot guardar a la nevera durant 48 hores. Si s'ha de congelar, és millor fer-ho immediatament després de l'extracció, i es pot conservar així fins a 6 mesos.

La millor manera de descongelar la llet materna és posant-la a la nevera unes hores abans. Es recomana no escalfar-la ni descongelar-la al microones.

Lactància artificial

Per a reforçar la relació afectiva amb el nadó es recomana que els pares li administrin els biberons.

La majoria de les fórmules es preparen amb la mateixa proporció: per cada 30 ml d'aigua, 1 mesura rasa de les del pot de llet. (Fig. 1)

És important rentar-se les mans abans de preparar els biberons.

Cada nen té les seves necessitats, però habitualment s'inicia amb biberons de 10 ml cada 3-4 hores, i s'augmenta després lentament, de forma progressiva. Al final de la primera setmana arriben als 70 ml per presa i, al cap de quinze dies, als 90-100 ml aproximadament.

No cal bullir l'aigua per preparar la llet.

És important rentar bé el biberó i la tetina després de cada àpat, vigilant que no quedin restes de llet i eixugant-los acuradament.

La leche materna recién recogida debe conservarse en envases de cristal o bolsas especialmente diseñadas para este fin, e identificarla con el día y hora de la extracción.

La leche, después de la extracción, se puede guardar en la nevera durante 48 horas. Si hay que congelarla, es mejor hacerlo inmediatamente después de la extracción, y se puede conservar así hasta 6 meses.

La mejor forma de descongelar la leche materna es poniéndola en la nevera unas horas antes. Se recomienda no calentarla ni descongelarla en el microondas.

Lactancia artificial

Para reforzar la relación afectiva con el bebé se recomienda que los padres le administren los biberones.

La mayoría de las fórmulas se preparan con la misma proporción: por cada 30 ml de agua, 1 medida rasa de las del bote de leche. (Fig. 1)

Es importante lavarse las manos antes de preparar los biberones.

Cada niño tiene sus necesidades, pero habitualmente se inicia con biberones de 10 ml cada 3-4 horas aumentando después lenta y progresivamente. Al final de la primera semana, se alcanzan los 70 ml por toma y, hacia los quince días, los 90-100 ml aproximadamente.

No es necesario hervir el agua para preparar la leche.

Hay que lavar bien el biberón y la tetina después de cada toma, vigilando que no queden restos de leche y secándolos cuidadosamente.

Deposicions

Les primeres deposicions són negres com el quitrà (meconi). Després, van adquirint un color groc-verdós.

Tan normal és que facin una deposició per dia com que en facin una després de cada àpat, especialment amb l'alletament matern (en aquest cas, poden ser fins i tot molt líquides). Sempre que augmentin bé de pes, això no és cap problema.

Ocasionalment, poden passar 2-3 dies sense fer deposicions, la qual cosa no és anormal sempre que el nen estigui tranquil, mengi bé, no vomiti i no mostri cap altre signe de desconfort. Es pot dir el mateix de les glopades o petits vòmits aïllats que, a vegades, apareixen al cap d'hores d'haver menjat i com un coàgul de llet.

És aconsellable canviar els bolquers sovint, sempre que estiguin bruts.

Augment de pes

Després de la pèrdua de pes fisiològica dels primers 4 dies (fins a un 10% del pes que tenia en néixer), el nen recuperarà el pes de naixement cap als 10 dies de vida. Després, augmentarà 120-150 g per setmana com a mínim. No és necessari ni aconsellable pesar-los cada dia. Amb un cop per setmana és suficient. No cal tenir una bàscula a casa.

Cordó umbilical

Per afavorir la caiguda del cordó umbilical i mantenir-lo net, és suficient fer servir alcohol etílic de 70º, com a mínim 3 vegades al dia

Deposiciones

Las primeras deposiciones son negras como el alquitrán (meconio). Después van adquiriendo un color amarillo-verdoso.

Tan normal es que hagan una deposición al día como que hagan una después de cada comida, especialmente con lactancia materna (en ese caso, pueden ser incluso muy líquidas). Siempre que aumenten bien de peso, esto no representa ningún problema.

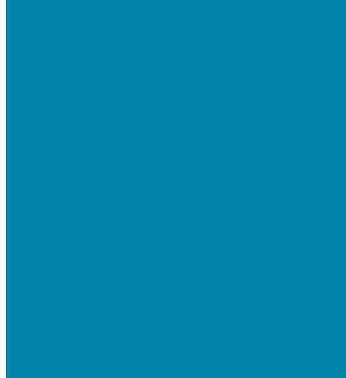
Ocasionalmente, pueden pasar 2-3 días sin hacer deposiciones, lo cual no es anormal siempre que el niño esté tranquilo, coma bien, no vomite y no muestre otros signos de desconfort. Se puede decir lo mismo de los pequeños vómitos o bocanadas aisladas que, a veces, aparecen al cabo de horas de haber comido y como un coágulo de leche. Es aconsejable cambiar los pañales a menudo, siempre que estén sucios.

Aumento de peso

Después de la pérdida de peso fisiológica de los primeros 4 días (hasta un 10% del peso que tenía al nacer), el niño recuperará el peso de nacimiento hacia los 10 días de vida. Después aumentará 120-150 g por semana como mínimo. No es necesario ni aconsejable pesarlos cada día. Con una vez a la semana es suficiente. No hace falta tener una báscula en casa.

Cordón umbilical

Para favorecer la caída del cordón umbilical y mantenerlo limpio, es suficiente usar alcohol etílico de 70º, como mínimo 3 veces al día (y siempre que se ensucie). Seguir haciendo lo mismo con la cicatriz 2 o 3 días más



(i sempre que s'embruti). S'ha de continuar fent el mateix amb la cicatriu 2 o 3 dies més un cop ha caigut el cordó (el cordó umbilical acostuma a caure entre els 10 i 15 dies de vida). **Passats aquests dies, ja es pot banyar el nadó (aigua a 36-37°C).**

Cal vigilar que el cordó o la cicatriu no es posin vermells, s'inflin, supurin, sagnin o facin mala olor.

Altres aspectes

- **Icterícia:** Gairebé el 50% dels nens es tornen grocs el 2n-3r dia de vida, i continuen icterics durant 6-7 dies més. En cas d'alletament matern, aquesta icterícia pot allargar-se més temps. En cas d'augment progressiu d'intensitat o d'acompanyament d'altres símptomes, val més consultar-ho amb el pediatre.
- **Pell:** A vegades apareixen lesions urticariformes, semblants a puntes de pus. És l'exantema toxoal·lèrgic i no requereix tractament; pot millorar amb l'aplicació d'una llet cutània hidratant. La descamació de la pell als pocs dies de vida és freqüent, i no requereix tractaments especialitzats. És convenient no utilitzar, sense prescripció mèdica, cremes amb corticoides o antibiòtic, que no són indicades per a la cura habitual de la pell del nadó de l'àrea del bolquer.
- **Singlot, sorolls de nas tapat i esternuts:** Són normals en els primers dies de vida.
- **Tumefacció o inflamació mamària:** En nens i nenes és normal durant els primers dies de vida, fins i tot poden mostrar secreció.

después de la caída del cordón (habitualmente cae entre los 10 y 15 días de vida). **Pasados estos días, ya se puede bañar al bebé (agua a 36-37°C).** Hay que vigilar que el cordón o la cicatriz no enrojezcan, se hinchen, supuren, sangren o huelan mal.

Otros aspectos

- **Ictericia:** Cerca del 50% de los niños se ponen amarillos en el 2º-3r día de vida, y siguen ictericos durante 6-7 días más. En caso de lactancia materna, la ictericia se puede alargar más tiempo. En caso de aumento progresivo de intensidad o de acompañamiento de otros síntomas, es mejor consultar al pediatra.
- **Piel:** Algunas veces aparecen lesiones urticariformes en la piel, parecidas a puntas de pus. Es el exantema toxoalérgico y no requiere tratamiento; puede mejorar con la aplicación de una leche cutánea hidratante. La descamación de la piel a los pocos días de vida es frecuente, y no requiere tratamientos especializados. Es conveniente no utilizar, sin prescripción médica, cremas con corticoides o antibiótico, que no son indicadas para el cuidado habitual de la piel del recién nacido del área del pañal.
- **Hipo, ruidos de nariz tapada y estornudos:** Son normales en los primeros días de vida.
- **Tumefacción o inflamación mamaria:** En niños y niñas es normal durante los primeros días de vida, presentando incluso secreción. Importante: no tocar. Sólo hay que alertarse en caso de enrojecimiento o supuración.



Important: no ho toqueu. Només cal alertar-se si hi ha enroigiment o supuració.

- **Pèrdues de sang vaginal (pseudomenstruació):** En les nenes, són normals en el període neonatal.
- **Orina de color carbassa (infart úric):** És normal tant en nens com en nenes.
- **Roba del nen:** És aconsellable rentar amb un sabó neutre, sense detergents ni lleixius, i esbandir-la bé.
- **Ungles:** Es poden retallar amb cura.
- **Orelles:** No s'han d'utilitzar bastonets per eixugar-les.
- **Sortides:** El nadó es pot treure a passejar, segons la climatologia i per espais de temps curts al principi, i anar-ne augmentant la durada progressivament.

Hàbits

És important mantenir un ordre en els hàbits familiars, respectant les hores de descans i d'alimentació, intentant no modificar-los si no és per motius estrictament necessaris.

La posició més recomanable per dormir és en decúbit supí (panxa enlaire). S'ha d'evitar l'ús de coixins i matalassos excessivament tous. Eviteu col·locar parrups (arrullos) i tovalloles darrera l'esquena del nadó, així com objectes davant de la cara o sobre el seu cap.

No s'ha d'abrigar excessivament. S'han d'evitar les temperatures altes a la seva habitació.

- **Pérdidas de sangre vaginal (pseudomenstruación):** Es normal en las niñas en el período neonatal.
- **Orina de color naranja (infarto úrico):** Es normal tanto en niños como en niñas.
- **Ropa del bebé:** Es aconsejable lavarla con un jabón neutro, sin detergentes ni lejías, y aclararla bien.
- **Uñas:** Pueden recortarse cuidadosamente.
- **Orejas:** No utilizar bastoncillos para secarlas.
- **Salidas:** Se puede sacar al recién nacido a pasear, según la climatología y por espacios de tiempo cortos al principio, aumentando su duración progresivamente.

Hábitos

Es importante mantener un orden en los hábitos familiares, respetando las horas de descanso y de alimentación e intentando no modificarlos si no es por motivos estrictamente necesarios.

La posición más recomendable para dormir es en decúbito supino (boca arriba). Hay que evitar el uso de almohadas y colchones excesivamente blandos. Evite colocar arrullos y toallas tras la espalda del recién nacido, así como objetos delante de la cara o sobre su cabeza.

No hay que abrigarles excesivamente. Hay que evitar las temperaturas altas en su habitación.

Lo mejor es no fumar pero, si se hace, nunca en presencia del niño o allá donde duerme.



El millor és no fumar però, si es fa, mai en presència del nen o allà on dorm.

Davant de qualsevol dubte, sempre és millor consultar amb el pediatre. Si tot va bé, és convenient fer la primera revisió postnatal cap a les 2 setmanes de vida. És molt important dur el Carnet del Nadó, que conté dades fonamentals per a la correcta avaluació del nen per part del pediatre.

Diagnòstic precoç. Cribatge neonatal

A les 48 hores de vida es realitzarà una prova per detectar la presència de malalties que es poden tractar i que, en cas contrari, podrien provocar trastorns severos en el desenvolupament del nen: és el cas de l'hipotiroidisme i de la fenilcetonúria.

Cribatge de la hipoacúsia: Es realitza mitjançant el sistema d'otoemissions acústiques / PEATC(A).

Visites

És recomanable que els germans del nadó el visitin a l'habitació de la mare, i evitar el contacte d'aquests amb altres nadons. No se'n permetrà la visita en cas de malalties transmissibles. Els pares són els responsables de la seva conducta durant l'estada a l'hospital.

És important evitar el contacte directe del nadó amb altres nens que no siguin els germans.

El descans de la mare i del nadó és fonamental. Cal evitar l'excés de visites a l'habitació.

Ante cualquier duda, siempre es mejor consultar al pediatra. Si todo va bien, es conveniente hacer la primera revisión postnatal hacia las 2 semanas de vida. Es muy importante llevar el carnet del recién nacido, que contiene datos fundamentales para la correcta evaluación del niño por parte del pediatra.

Diagnóstico precoz. Cribaje neonatal

A las 48 horas de vida del recién nacido, se le realizará una prueba para detectar la presencia de enfermedades que se pueden tratar y que, en caso contrario, podrían provocar trastornos severos en el desarrollo del niño: es el caso del hipotiroidismo y de la fenilcetonuria.

Cribaje de la hipoacusia: Se realiza mediante las otoemisiones acústicas / PEATC(A).

Visitas

Es recomendable que los hermanos del recién nacido le visiten en la habitación de la madre, y evitar el contacto de éstos con otros bebés. No se permitirá su visita en caso de enfermedades transmisibles. Los padres son los responsables de su conducta durante la estancia en el hospital.

Es importante evitar el contacto directo del recién nacido con otros niños que no sean sus hermanos.

El descanso de la madre y del niño es fundamental. Debe evitarse el exceso de visitas en la habitación.

OBSERVACIONS OBSERVACIONES

TELÈFONS D'INTERÈS TELÉFONOS DE INTERÉS

Si té cap dubte o problema, podem ajudar-la. No dubti a consultar amb el seu metge.
Si tiene alguna duda o algún problema, podemos ayudarle. No dude en consultar a su médico.

Dr.: _____ Tel.: _____

En cas que no el localitzi, pot trucar a:
En caso de no localizarlo, puede llamar a:

Servei d'Urgències Domiciliàries (SUD)
Servicio de Urgencias Domiciliarias (SUD) Tel.: 93 280 33 66

HOSPITAL DE BARCELONA Tel.: 93 254 24 00

Altres / Otros: _____

Desitgem que vostè i la seva família hagin tingut una estada confortable entre nosaltres.
Tots els professionals de l'hospital estem a la seva disposició per si ens necessita.
Deseamos que tanto usted como su familia hayan tenido una estancia confortable entre nosotros. Todos los profesionales del hospital estamos a su disposición por si nos necesita.



Revisat per / Revisado por:

Metges del Servei de Pediatria i Neonatologia /
Médicos del Servicio de Pediatría y Neonatología

G. Rosell (infermera / enfermera)

Equip d'auxiliars de Nursery / Equipo de auxiliares de Nursery

Revisió / Revisión:

Julio 2014 / Juliol 2014



SCIAS
Hospital de
Barcelona

www.scias.com