

EL TEU BEBÉ:  
LES PRIMERES  
ATENCIIONS





# EL TEU BEBÉ: LES PRIMERES ATENCIIONS

**EDITA:**

GENERALITAT. CONSELLERIA DE SANITAT

**EDICIÓ:**

2010

**COORDINA:**

SERVICI DE SALUT INFANTIL I DE LA DONA.  
DIRECCIÓ GENERAL DE SALUT PÚBLICA.

**COMISSIÓ TÈCNICA:**

JULIA COLOMER REVUELTA.  
ISABEL IZQUIERDO MACIÁN.  
JOSÉ MANUEL MARTÍN ARENÓS.  
LAURA PACHECO TORRIJO.  
PURIFICACIÓN RODAS CORDÓN.

**AVALAT PER:**

SOCIETAT VALENCIANA DE PEDIATRIA.



SOCIETAT ESPANYOLA DE NEONATOLOGIA.

**DISSENY GRÀFIC:**

DIEGO MIR

**FOTOGRAFIES:**

LORENA PERALES

**DEPÒSIT LEGAL:**

AB-148-2010

**IMPRIMIX:**

AGSM

**EL TEU BEBÉ:  
LES PRIMERES  
ATENCIIONS**

# ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	6	AFECTE I DESENVOLUPAMENT DEL BEBÉ	28
LA TORNADA A CASA	8	ATENCIÓ SANITÀRIA	32
CONEIXENT EL TEU BEBÉ	10	Situacions que exigixen una consulta mèdica immediata	33
Aspecte general	11	Vigilància del creixement i desenvolupament del bebé	34
Grandària i pes	11	QÜESTIONS ADMINISTRATIVES/LEGALS	36
Reflexos	11	TELÈFONS I WEBS D'INTERÉS	38
El son	11	ANNEX:	
Micció i femta	12	Com es prepara un biberó?	40
Plor	12		
Xanglot i esternuts	13		
Expulsió de gasos i regurgitacions	13		
LES ATENCIONS DEL NOUNAT	14		
Alimentació:	15		
· Lactància materna	15		
Higiene:	19		
· Bany	19		
· Ulls, nas, orelles, boca.	21		
· Ungles	21		
· Melic	22		
· Canvi de bolquer	22		
Ambient:	22		
· Roba i calcer	22		
· Habitació i bressol	24		
· El xupló	24		
· El nounat fora de casa: passejos i viatges	27		



INTRODUCCIÓ

# ENHORABONA PARES

El naixement d'un fill és un gran esdeveniment familiar. L'expectació i incerteses que heu viscut durant l'embaràs, respecte a com serà el vostre bebé, han acabat i ha arribat el moment de conèixer-lo.

Necessitareu un temps per a reconèixer-vos i acceptar-vos mútuament tal com sou, en la vostra aparença i en el vostre temperament, en els vostres gustos i preferències.

Preneu-vos-ho amb calma i il·lusió, hui sabem que les aptituds per a una bona criança no depenen de l'instint femení, sinó de conductes que, en la seua majoria, s'aprenen.

Si compartiu les tasques i les responsabilitats de la criança, podreu disfrutar d'una maternitat i paternitat més gratificant i satisfactòria.

Esperem que este document vos servisca de suport per a la criança durant les primeres setmanes de vida.



# LA TORNADA A CASA

Els primers dies després de la tornada a casa poden ser difícils. Encara que penseu que ho havíeu preparat tot, és molt habitual que vos sorgisquen imprevistos, la realitat sovint supera la previsió.

Serà molt agradable si durant l'estada en la maternitat, el pare s'ha encarregat d'ordenar la casa, canviar els llençols i les tovalles i ha omplert la nevera. Compartir les tasques i les responsabilitats fa que l'adaptació a esta nova etapa en la vostra convivència familiar vos siga molt més fàcil i que disposeu de més temps per a estar junts. Les visites, la recuperació física de la mare després del part i l'atenció al nounat vos deixaran poc de temps lliure i, sovint, vos sentireu cansats. A més no és el millor moment físic de la mare i necessitarà molta comprensió i suport. Si no tens parella, no dubtes a demanar ajuda a familiars o amics, compartir amb tu estos moments també pot ser molt gratificant per a ells. Procureu descansar quan ho faça el bebé i els primers dies, fins que vos hàgeu organitzat, restringiu les visites en la mesura que siga possible. Si ja teniu algun altre fill, els primers

dies també poden ser difícils per a ell, si veu en el nouvingut un competidor per l'afecte i les atencions. Estos sentiments poden produir-li tristesa, enrabiades i fins i tot processos temporals d'involució en el seu desenvolupament (tornen a pixar-se en el llit, no volen menjar sols, parlen com els xiquets més xicotets, etc.). Tots estos comportaments són normals i amb el vostre afecte i el temps es resoldran. No obstant això, és convenient no fer coincidir amb este moment canvis en els seus hàbits, com l'habitació, qui l'arreglea de l'escola, etc. I si tarden a resoldre's o si vos en preocupa la intensitat, consulteu-ho amb el vostre pediatre.

Si conviviau amb animals domèstics com ara gats o gossos, estos poden manifestar zels pel nouvingut i convertir-se en perillosos. No deixeu mai un xiquet de bolquers sol amb animals domèstics ni amb xiquets menuts.

Contacteu amb el centre de salut per a concertar la cita amb el pediatre durant la primera setmana de vida del xiquet i amb la comare per a la visita postpart de la mare.



# CONEIXENT EL TEU BEBÉ

## ASPECTE GENERAL

Quan naixen, els nadons tenen un aspecte característic, amb el cap molt gros, en proporció a la grandària del cos, els braços i les cames flexionats apegats al cos, i les mans amb els punys tancats.

La pell té sovint una coloració groguenca, que pot durar fins als 10 o 15 dies de vida. És un procés transitori i normal, més freqüent en els prematurs i que sempre és recomanable que controle el pediatre. Tenen els ulls de color blavós o grisenc, els quals tarden uns mesos a adquirir el color definitiu i és normal que els creuen de tant en tant (estrabisme intermitent).

## GRANDÀRIA I PES

En nàixer (embaràs de 37 a 42 setmanes), el nounat sol pesar de 2,5 a 4 quilos i tindre de 48 a 52 centímetres. És normal que perda pes en els primers dies de vida i que recupere el pes que tenia en nàixer als 10 o 15 dies de vida. El ritme d'augment de pes i de talla varia per a cada nounat i han de ser valorats pel

pediatre. Generalment se l'ha de pesar una vegada a la setmana durant el primer mes de vida.

## REFLEXOS

Naixem amb reflexos necessaris per a la supervivència, especialment per a poder alimentar-nos. Cal destacar el reflex de buscar, que servix per a trobar el mugró de la mare (si al nounat li acostem un objecte a la cara, mou el cap i el busca amb la boca), el de succió (per a poder mamar), el de deglució (per a poder engolir la llet) i el de prensió (si li posem un objecte en la mà, l'agarra fortament).

## EL SON

Encara que cada nounat té el seu ritme de son, durant les primeres setmanes de vida, dorm quasi tot el temps, encara que de forma intermitent. Els períodes de son solen durar des de 1-2 hores fins a 4 o més hores, tant durant el dia com durant la nit. A poc a poc, anirà augmentant el temps en què estan desperts durant el dia i es faran més prolongats els períodes de son durant la nit.

Com que el bebé al principi passa molt de temps dormint o en el bressol gitat boca per amunt, és convenient que quan estiga despert el canvieu de postura posant-lo gitat boca per avall, de costat o que l'agafeu, per a afavorir els seus moviments i evitar aplanaments de la part posterior del cap.

Per a previndre accidents, com la mort sobtada, es recomana gitar el bebé boca per amunt, sense coixí ni objectes blans en el bressol, en un matalaf ferm perquè no s'afone i sense abrigar-lo excessivament.

## MICCIÓ I FEMTA

Després de la primera micció en les primeres 24 hores, el nounat mullarà el bolquer unes 6 vegades al dia amb orina clara i inodora.

La femta sol ser negra i espessa (carbonada o meconi) durant les primeres 24-48 hores. En els dies següents es va fent verdosa-groguenca i menys pastosa, i quan acaba la primera setmana de vida és groga. La quantitat de deposicions pot variar des d'una al dia, fins una després de cada presa. En els bebés que prenen el pit, solen ser més blanques i més nombroses.

## PLOR

Per mitjà del plor el nadó expressa el que li passa (fam, son, cansament, incomoditat per estar amb el bolquer brut, necessitat de companyia, etc.). A poc a poc, anireu coneixent cada vegada millor què li passa quan plora: és la seua manera de reclamar atencions. Comprovareu si té fam, si el bolquer està net, si té fred o calor, o necessita que l'acaronau o bressoleu perquè té son. Hi ha diverses formes de consolar un bebé que plora: engrunsar-lo en braços, passejar-lo, banyar-lo i fer-li un massatge, parlar-li o cantar-li, crear-li un ambient tranquil en penombra i sense sorolls, etc. Busqueu la forma de consolar-lo amb la qual vos sentiu més còmodes.

A vegades el plor pot ser provocat per gasos o dolor còlic abdominal (inici i finalització brusca del plor, a vegades amb les cames flexionades sobre l'abdomen que pot estar dur i distés i els punys tancats, amb possible expulsió de gasos).

Si el plor és per malaltia, anirà acompanyat d'altres símptomes (febra, rebuig d'aliments, o el seu plor no és com sempre). En esta situació, la cosa més indicada és consultar-ho amb el pediatre. És important saber que si esteu nerviosos el bebé ho nota i s'inquieta més. Si la



situació vos afecta en excés, intenteu calmar-vos (són útils les respiracions lentes i profundes com durant el part) i, si vos sentiu sobrepassats, és el moment de demanar ajuda perquè es faça càrrec del bebé qui es trobe menys tens. Si no disposeu en eixe moment de l'ajuda d'una altra persona, i heu comprovat que al bebé no li passa res, és millor deixar-lo plorar. És important evitar que la tensió vos faça sacsar i agitar el bebé bruscament, perquè la sacsada brusca pot produir-li un dany cerebral important. Tampoc cal donar-li infusions de plantes per a calmar-lo sense consultar-ho amb el pediatre, ja que algunes, com ara l'anís estrellat, poden tindre components tòxics.

## XANGLOT I ESTERNUTS

En el nou-nat són normals el xanglot i els esternuts i no requerixen cap tractament.

## EXPULSIÓ DE GASOS I REGURGITACIONS

Després de les preses o quan plora, el bebé ingerix aire que pot ocasionar-li malestar. Per a ajudar-lo a expulsar-lo, després de cada presa podem agafar-lo i mantindre'l incorporat uns minuts fins que eructe. A vegades, en eructar, junt amb l'aire ix un poc d'aliment. Estes regurgitacions són normals i no tenen importància.



3

# LES ATENCIONS DEL BEBÉ

## ALIMENTACIÓ

### Lactància materna

Durant els 6 primers mesos de vida el bebé no necessita prendre res més que llet materna.

Després del part, el bebé es troba en una fase d'alerta que convé aprofitar per a iniciar la primera posada al pit, que afavorix la pujada de la llet i a més li proporciona una sensació plaent al contacte amb la mare (calor, protecció i seguretat).

La llet materna és l'aliment més adequat i natural per al nadó, ja que li proporciona els nutrients que necessita per a un creixement i desenvolupament adequats, al mateix temps que s'adapta perfectament a la seua funció digestiva.

La lactància materna ha de ser un acte desitjat i triat lliurement per la mare, en la decisió de la qual és convenient que haja participat el pare, ja que el seu compromís en les atencions del bebé i en la resta de les tasques domèstiques, és una valuosíssima contribució per a l'èxit i la permanència de la lactància materna.

La llet dels primers dies s'anomena calostre, té un color groguenc i un aspecte més dens. Encara que pareix estar en poca quantitat, és prou per a alimentar el bebé i li aporta moltes defenses contra les infeccions.

És possible que els primers dies et trobes insegura quan dones el pit.

No et preocupes, a pesar de ser un acte natural, a donar mamar s'aprén i a això pot ajudar-te el quadern

“Lactància materna: és més natural”, així com l'assistència als tallers de lactància materna. En estos tallers pots compartir dubtes, aprendre tècniques i resoldre problemes que permeten mantindre la lactància materna de forma satisfactòria tot el temps que desitges.

Com a guia, poden ser-te útils els consells següents:

- El pit no té horari, oferix-lo quan el demane. Els primers dies mamarà entre 8 i 12 vegades en 24 hores. No cal que el despertes, únicament acosta-li el mugró a la boca. No comptes els minuts de la presa, i espera fins que l'amolle. És important que buide el pit, perquè l'última llet és la que té un major contingut en greixos. Pots oferir-li els dos pits

en cada presa, o alternar-los en les preses. L'experiència i les demandes del bebé t'aniran indicant el que més vos convé.

· La postura és molt important per a garantir l'èxit de la lactància. Posa't còmoda, amb l'esquena, els braços i les cames ben recolzats, no importa

si estàs asseguda o gitada. Subjecta el pit amb la mà, des de baix, sense fer la pinça amb els dits. El bebé tindrà el ventre en contacte amb el teu. Aleshores, oferix-li el pit, ell el buscarà i espontàniament s'hi agafarà. És necessari que tinga dins la boca el mugró i la major part de l'arèola,



ja que és ací on es fa la verdadera succió. El llavi inferior ha de quedar doblegat cap a fora, la barbata contra el pit, i el nas lleugerament sobre el teu pit, que el deixe respirar perfectament.

· Els pits i la llet de totes les dones són adequats per a alletar. Molt

poques malalties contraindiquen la lactància materna. En estos casos, el metge t'aconsellarà.

- El pit, a més d'alimentar, proporciona consol al nounat.
- Els bebés sans no necessiten prendre sèrum els primers dies de vida.
- Els lactants alimentats al pit no





necessiten prendre res més i no cal donar-los aigua, sucs, infusions ni llets artificials. La utilització del biberó interfereix l'aprenentatge de la succió del pit matern. El bebé que ha pres biberó té més poca gana i mama menys, i la falta d'estímul provocarà una menor producció de llet en la mare. No hi ha pitjor ajuda que oferir-li "una ajuda". Si per raons mèdiques el nounat necessitara algun líquid suplementari, el millor és donar-li'l en got, cullereta o comptagotes en compte d'utilitzar biberó, per a evitar interferir en la lactància materna.

· No és recomanable l'ús de xupló, sobretot en les primeres setmanes, i especialment fins que la lactància s'haja establert adequadament.

El part per cesària i que el nounat siga prematur o bessó, no són obstacle per a alletar.

El pediatre, la infermera o la comare, t'aconcellaran sobre les particularitats de la lactància en estos casos.

La mare lactant no ha de fumar, prendre alcohol ni altres tòxics.

Si les teues circumstàncies personals o les del teu bebé, donen lloc a iniciar la lactància artificial, el pediatre t'orientarà sobre com fer-ho. No obstant, en l'annex trobaràs instruccions per a la preparació d'un biberó.

## HIGIENE

### Bany

Podeu banyar el vostre fill o filla des del primer dia de vida, i és recomanable fer-ho diàriament encara que no li haja caigut el cordó.

Trieu un moment del dia tranquil, quan estiga despert, prepareu un ambient confortable i aprofiteu per a disfrutar jugant amb ell. Tot això convertirà el bany en un moment especial que el relaxa i li dona benestar.

L'habitació ha d'estar caldejada (entre 22 i 24°C) i sense corrents d'aire.

És convenient tindre preparat i a mà abans de començar, tot el que podeu necessitar per a banyar-lo.

No el deixeu mai a soles!. Cal tindre en compte que els aparells elèctrics prop de l'aigua poden provocar curtcircuits i accidents molt greus, com l'electrocució.

Com a orientació, podeu seguir els següents consells per al bany:

· No cal omplir molt la banyera, amb 10 o 15 centímetres d'aigua és prou.

· És millor començar a omplir la banyera amb l'aixeta d'aigua freda i seguir després amb la d'aigua calenta fins a aconseguir una temperatura agradable per al bebé (semblant a la temperatura del cos: al voltant de 37°C).



- Per a evitar cremades, abans de ficar el bebé en la banyera, cal comprovar sempre la temperatura de l'aigua.

Fes-ho introduint en l'aigua el colze o un termòmetre.

- Introduirem el bebé en l'aigua lentament, subjectant-lo bé. Per a això, podem recolzar-li el cap en el nostre braç a l'altura del colze, l'esquena en el nostre avantbraç i amb la mà li subjectarem el cul.

- Si s'utilitza sabó, ha de ser neutre i en poca quantitat ja que s'usa la mateixa aigua per a rentar-lo. Si el

llaveu amb la mà, a més de la higiene podeu afegir un efecte acariciador i relaxant en tot el cos.

- Podeu començar llavant-li el cap i seguir per la resta del cos.

- En traure'l de l'aigua, podeu embolicar-lo amb una tovalla seca, d'ús exclusiu per a ell, i eixugar-lo amb suavitat i sense refregar, especialment les zones de plecs i axil·les. Ara que està net i nu és un excel·lent moment per a fer-li un massatge i hidratar la pell aplicant-li una crema hidratant o oli per a bebés.



### Ulls, nas, orelles

És convenient netejar-li els ulls amb una gasa distinta per a cada ull i humitejada en aigua temperada. La neteja es fa des del llagrima cap a la part externa de l'ull.

El nas s'obstruïx amb facilitat, encara que la quantitat de moc no siga abundant. Per mitjà de l'esternut, el bebé neteja les mucoses. Podeu utilitzar sèrum fisiològic per a aclarir-li el nas si és necessari.

De les orelles, només cal netejar la

part externa i visible. No cal utilitzar bastonets, i si ho feu, netegeu només els plecs de les orelles.

### Ungles

Si el bebé s'arrapa, podeu tallar-li o llimar-li les ungles des del primer dia de vida. Utilitzeu unes tisores xicotetes, de punta roma. Les ungles dels peus es tallen rectes, i les de les mans seguint la forma de l'ungla i sense puntes. No cal retallar-les en excés. Un bon moment per a fer-ho és mentre dorm i és convenient

subjectar-li bé les mans per a controlar-li els moviments i no fer-li mal.

### Melic

El melic hi ha prou si el neteges diàriament amb aigua i sabó en el moment del bany i cada vegada que es mulle o s'embrute. Ha de mantindre's net i sec, per a evitar les infeccions. No cal cobrir-lo amb gases perquè això afavorix la humitat. Tampoc són útils les faixes, dificulten la respiració i no curen hèrnies. Si fa mala olor, té secrecions o sagna, cal consultar el pediatre.

### Canvi de bolquer

Per a evitar irritacions de la pell, convé canviar-li el bolquer cada vegada que estiga mullat o brut.

A fi d'evitar que caiga, és important tindre preparat i a mà tot el que és necessari per a canviar-lo, ja que mai cal deixar sol el bebé ni girar-nos per a aconseguir alguna cosa.

Convé llavar-lo amb aigua temperada i sabó neutre, i reservar l'ús de les tovalletes d'usar i tirar per als canvis de bolquer fora de casa (passejos, viatges). El llavat ha de fer-se des de la zona genital cap a l'anus (des de davant cap arrere) i no al contrari, especialment en les xiquetes, per a evitar infeccions. Una vegada net, és important eixugar-

lo amb compte, sense refregar, especialment entre els plecs. Per a evitar irritacions, podeu deixar-li el cul a l'aire un moment, abans de posar-li el bolquer nou.

També podeu aplicar-li un poc de crema hidratant o bàlsam. El talc no és convenient.

### AMBIENT

#### Roba i calcer

És convenient vestir el bebé amb roba còmoda, de fàcil col·locació, que no l'estrenya i que pugua moure's fàcilment. Cal evitar la roba que solte pèl i l'ús de llaços, cintes, cadenetes o cordons lligats al coll. També cal evitar els botons molt xicotets o situats en la part davantera de la peça de roba, pel risc d'ofegament.

És preferible que la roba siga de cotó o d'altres fibres naturals per a no dificultar la transpiració i evitar irritacions en la pell.

No cal abrigar-lo en excés, especialment quan dorm. No cal que el bebé porte més roba que un adult. No llaves la seua roba amb la de la resta de la família i fes-ho amb sabó neutre, sense utilitzar lleixiu ni cap altre producte blanquejant.

El bebé no necessita portar calçat fins que comença a caminar, però en



funció de l'època de l'any se li poden abrigar els peus amb calcetins.

### Habitació i bressol

- L'habitació on dorm el bebé convé que siga tranquil·la, amb llum natural i temperatura agradable (al voltant de 20-22°C). Cal ventilar-la bé diàriament i procurar evitar que hi haja objectes que acumulen pols, per a disminuir el risc d'al·lèrgies.

El bebé ha d'estar sempre en un ambient sense fum de tabac, per ser perjudicial per a la salut. Eviteu que es fume en presència del xiquet.

Quan s'utilitze la calefacció, és convenient humidificar l'ambient, per exemple col·locant un recipient amb aigua sobre el radiador, que es renovarà diàriament. Han d'evitar-se les estufes de gas butà i els brasers, per perill d'intoxicacions, i les que tenen lliure la font de calor (com les elèctriques d'infrarojos), per risc de cremades. Tampoc cal posar el xiquet al costat d'una font de calor.

- El bressol és convenient que siga homologat. Si té barrots, cal comprovar que la separació que hi haja entre un i altre siga menor de 6 cm, perquè no hi càpia el cap del bebé. El matalaf ha de ser ferm, que no s'afone, i no han d'utilitzar-se coixins, ni posar coixins o objectes blans en el

bressol, per risc d'asfíxia si afona la cara.

No és aconsellable la utilització de pinces per a la subjecció de la roba de llit, perquè dificulten la mobilitat del bebé i suposen risc d'asfíxia.

- Si durant l'embaràs heu escoltat música tranquil·la, ara el tranquil·litzarà sentir-la. Si no ho vau fer, este és un bon moment per a això.

### El xupló

No és aconsellable donar-los el xupló als bebés que mamen fins que la lactància materna estiga ben establida, ja que la forma de succionar és diferent de la de mamar i usar el xupló li pot crear confusió per a mamar.

Si es decidix a utilitzar-lo, és convenient que siga d'una sola peça, per a evitar que pugua desprendre's la tetina i provocar ofegaments.

És important que no s'utilitzen cadenes al voltant del coll per a penjar-lo, per a evitar riscos d'asfíxia. Hi ha cadenes amb passadors de seguretat per a fixar-lo a la roba.

La utilització del xupló convé que no es prolongue mes allà de l'any i mig de vida, pel risc de produir problemes de maloclusió dental degudes a alteracions en el paladar i d'otitis mitjana aguda. Per a evitar la càries dental és important no endolcir la tetina del xupló





amb cap substància (sucre, mel, etc.). No netegeu mai el xupló introduint-lo en la vostra boca.

### El bebé fora de casa: passejos i viatges

· És molt beneficiós per a la salut del bebé eixir de passeig a l'aire lliure i prendre el sol tots els dies. Podeu fer-ho des del primer dia de la tornada a casa des de la maternitat.

La llum solar ajuda a activar la vitamina D, que contribuïx a fixar el calci als ossos. A l'hivern, es poden aprofitar les hores de sol i, a l'estiu, convé evitar les hores centrals del dia i protegir-lo del sol amb ombrel·la i gorra. Les cremes de protecció solar no han d'utilitzar-se en els 6 primers mesos de vida.

Convé passejar per llocs tranquils, evitant els llocs amb contaminació i soroll.

· Per a viatjar amb el bebé amb cotxe, el més important és garantir la seua seguretat. No el porteu mai en braços, ja que en un frenada o accident no podreu retindre'l.

En els primers mesos de vida, pot col·locar-se el bebé:

· En un cabàs rígid col·locat en els seients posteriors i en posició



transversal al seient del cotxe, col·locant el bebé amb el cap cap a l'interior.

· En una cadira portabebés en els seients posteriors del vehicle, o en el seient anterior (tenint en compte que este seient és el més perillós del vehicle). La cadira portabebés es col·locarà sempre en el sentit contrari a la marxa.

· El seient on es col·loque el bebé ha d'estar desproveït de coixí de seguretat, o desconnectar-lo.

No deixeu mai el bebé sol en el cotxe, per ràpida que penseu que serà la gestió que realitzareu, ni perdeu de vista el cotxet quan isqueu de passeig.



4

# AFECTE I DESENVOLUPAMENT DEL BEBÉ

Per a desenvolupar-se adequadament, el bebé necessita el vostre afecte i rebre estímuls externs (sons, paraules, colors, formes, olors, carícies, etc.).

Després del naixement, el primer contacte és molt important: acaroneu-lo, acaricieu-lo, parleu-li i no deixeu de mostrar-li tota la vostra dedicació i amor.

Els sentits, la intel·ligència i la personalitat es van desenvolupant a través de la seua contínua relació amb l'ambient que l'envolta. Coneix el món exterior fonamentalment a través dels pares i el vostre afecte és imprescindible perquè desperta en ell sentiments positius i el fa interessar-se pel que se li ensenya.

Quan naixem, els nostres

sentits es troben en un nivell de desenvolupament distint. L'oïda, el tacte i l'olfacte estan més desenvolupats que la vista, ja que el nou-nat només pot enfocar les coses situades aproximadament a la distància des de la qual vos mira quan el teniu en braços. Li falta agudesesa visual i no veu tots els colors, ni el relleu. Tant la visió com l'audició es desenvolupen en funció dels estímuls externs.

La informació que rep el bebé va modelant el seu cervell i, al seu torn, el creixement i maduració del cervell que es produïx després de nàixer facilita el seu aprenentatge. El bebé, gradualment, va adquirint el control i coneixement del seu cos i establint



una progressiva diferenciació amb el seu entorn. Ací juga un paper molt important l'estimulació adequada al seu nivell de desenvolupament. Com a guia vos poden ser útils els consells següents:

- Col·loqueu en l'habitació on sol estar el bebé objectes de colors vius i jugueu amb ell, movent-los lentament davant dels seus ulls, perquè els segueisca.
- Crideu-lo pel nom i procureu parlar-li clar i de cara, perquè vos veja els

llavis, reconeixerà la vostra veu i es tranquil·litzarà. També és convenient fer-li escoltar música suau i cantar-li cançons de bressol.

- Quan estiga despert, col·loqueu-lo de tant en tant una miqueta boca per avall per a estimular que alce el cap i enfortisca els músculs de coll i tronc.
- Les carícies i els massatges, són una forma molt potent d'interacció amb el bebé en els primers mesos de vida, que li aporten estímuls i plaer. Informeu-vos si en el vostre centre de



salut s'ofereixen tallers de massatge i gimnàstica infantil, vos resultarà molt gratificant. També són molt interessants les activitats organitzades per les associacions de suport a la criança, en què podreu compartir experiències.

En la Cartilla de Salut Infantil trobareu més informació sobre el desenvolupament del vostre fill o filla. No utilitzeu mai el castic o la sacsada amb un bebé, perquè no ajuden a aconseguir cap objectiu i poden

ser molt perillous. Recordeu que la vostra missió com a pares no és aconseguir xiquets campions, sinó xiquets feliços i sociables que es desenvolupen en harmonia.

A més, el personal de pediatria serà un magnífic aliat per a la criança i vos donarà pautes ajustades a la situació del vostre bebé, ja que cada xiquet/a té un desenvolupament personal propi en el qual influïxen factors genètics, biològics, psicològics i socials.



# LA SEUA ATENCIÓ SANITÀRIA

CONSULTEU EL VOSTRE PEDIATRE SENSE DEMORA SI EL VOSTRE BEBÉ TÉ:

- Rebuig de l'aliment continuat, sobretot si s'acompanya d'altres símptomes com ara disminució de l'activitat, vòmits o unflament abdominal.
- La pell o el blanc de l'ull (escleròtica) de color groguenc.
- Enrogiment, sagnat, inflamació o mal olor de la cicatriu del cordó umbilical.
- Respiració dificultosa per ofegament.
- Temperatura en l'axil·la major de 37°C o temperatura rectal major de 37,5°C.
- Febra i xicotetes taques roges en el cos, que no desapareixen en estirar la pell al seu voltant (petèquies).
- Vòmits freqüents i de quantitat abundant.
- Diarrea abundant o amb presència de moc o sang.
- Pèrdua de coneixement amb moviments anormals tipus convulsiu o sense.
- Caigudes o colps en el cap que provoquen pèrdua del coneixement.
- Aparició d'una coloració blavosa de la pell, al voltant de la boca, de la llengua o de mans i peus.
- Plor gemegós, diferent de l'habitual.

## VIGILÀNCIA DEL CREIXEMENT I DESENVOLUPAMENT DEL BEBÉ

En la maternitat ja s'han fet diverses atencions sanitàries al vostre fill:

- S'ha valorat el seu estat de salut i s'ha omplert el seu primer Informe de Salut, del qual quedarà constància en la Cartilla de Salut Infantil que se vos entregarà en la maternitat.

- Se li han administrat diverses mesures preventives: unes gotes en els ulls per a previndre la conjuntivitis neonatal, vitamina K per a previndre hemorràgies,

i la primera dosi de la vacuna contra l'hepatitis B, que hauràs de continuar en els terminis que t'indiquen, segons el Calendari de Vacunacions Infantils de la Comunitat Valenciana.

- A més, se li han fet proves per a la detecció precoç de certs problemes de salut: la sordera i l'hipotiroidisme congènit.

Totes estes intervencions constaran en la Cartilla de Salut Infantil i haureu de portar-la a les visites pediàtriques.

La Cartilla de Salut Infantil és un document molt important per al seguiment de la salut del vostre fill o filla, i recollirà totes les actuacions sanitàries que se li facen en el futur. Si el vostre fill ha nascut sa, eixirà

prompte de la maternitat, i en eixe moment haureu de contactar amb el vostre pediatre perquè continue el seu seguiment:

- Entre els 5 i 7 dies de vida, haurà de fer-se-li la segona presa de mostres per a les proves metabòliques (fenilcetonúria), per a la qual cosa se vos entregarà un sobre en la maternitat que haureu de portar amb vosaltres a la visita.

- Abans dels 15 dies de vida, el pediatre li farà un examen de salut, i serà un moment valuósíssim per a avaluar la marxa de l'alimentació i per a consultar tots els dubtes que vos sorgisquen sobre la criaça. En esta visita, a més, se vos informarà de les pròximes cites per a les vacunacions recomanades.

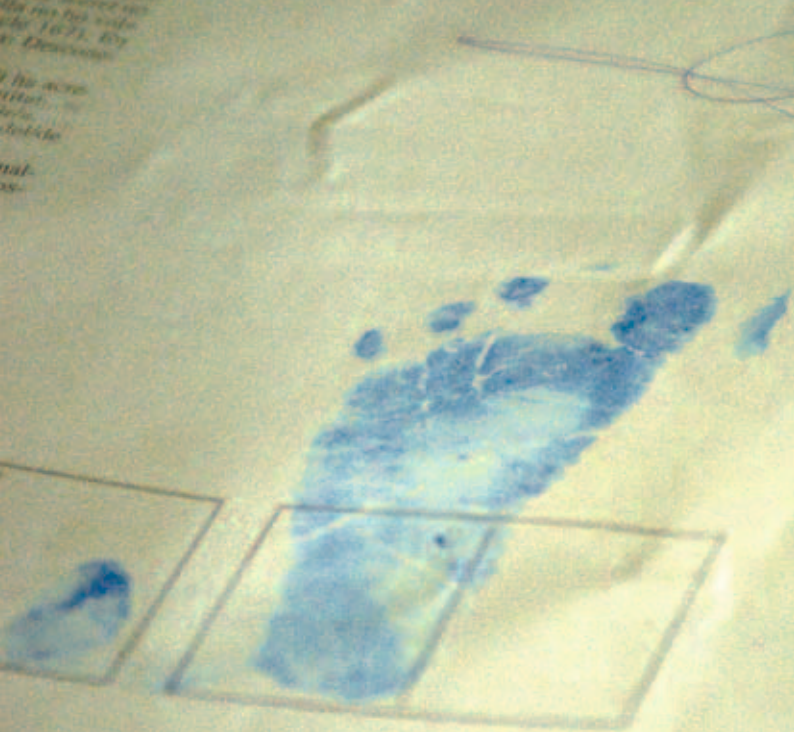
És molt recomanable que vos informeu de les activitats que s'ofereixen en el vostre Centre de Salut, i que si podeu, acudiu: sessions amb la comare per al puerperi, tallers de lactància materna, massatge i gimnàstica infantil...

Recordeu que teniu un suport incondicional en el personal sanitari, no sols quan el vostre fill estiga malalt, sinó també per a seguir periòdicament la seua evolució, aclarir-vos dubtes i aconsellar-vos en tots els aspectes relacionats amb la criaça.



*[Faint, illegible handwritten text at the top of the page]*

6



MICHAEL TAT

# QÜESTIONS ADMINISTRATIVES I LEGALS

La inscripció de naixement en el Registre Civil és obligatòria i haureu de fer-la entre les 24 hores i els 8 dies naturals següents al naixement. El termini d'inscripció es pot prorrogar fins als trenta dies naturals quan s'acredite una causa justa, que constarà en la inscripció.

Si el vostre fill ha nascut en un hospital públic, se'l donarà d'alta en el Sistema d'Informació Poblacional (SIP) en l'hospital mateix, on segons els casos vos entregaran la targeta sanitària SIP. Amb la targeta haureu d'acudir al centre de salut perquè vos assignen metge en cas de tindre-hi dret.

Si ha nascut en un hospital privat i ha de viure a la Comunitat Valenciana, haureu d'acudir al vostre centre de salut perquè el donen d'alta en el SIP i també perquè li assignen metge i li gestionen la targeta sanitària, en el cas que tinga dret a això.

Si sou titulars amb dret a l'assistència sanitària per qualsevol règim de la Seguretat Social, haureu d'acudir a la institució competent (INSS, MUFACE...) per a incloure com a beneficiaris del dret a l'assistència sanitària els vostres fills.

Si treballeu, haver sigut pares vos conferix alguns drets: permís per naixement d'un fill, prestació per maternitat, permisos per lactància, permisos per malaltia de fills menors, excedència...

A més, els ajuntaments, la Generalitat Valenciana i el Ministeri de Treball i Assumptes Socials, establixen ajudes per a les famílies en funció dels seus recursos, quantitat de fills... Si voleu informar-vos d'això, consulteu-ho amb la treballadora social del vostre centre de salut o del vostre ajuntament.



7

# TELÈFONS I WEBS D'INTERÉS

## TELÈFONS

Targeta sanitària:

900 66 20 00

Infosalut:

900 161 161

Telèfon d'assistència al menor:

900 100 033

Urgències toxicològiques:

91 562 04 20

Institut Nacional de la Seguretat Social.

Informació sobre prestacions i pensions:

900 16 65 65 i 96 317 60 00

## WEBS

**Conselleria de Sanitat:**

<http://www.sp.san.gva.es/DgspWeb>

**Societat Espanyola de Neonatologia:**

<http://www.se-neonatal.es>

**Associació Espanyola de Pediatria:**

<http://aeped.es>

**Societat Valenciana de Pediatria:**

<http://www.socvaped.org/>

**Lactància materna i medicaments:**

<http://www.e-lactancia.org>

**Amamanta:**

<http://www.amamanta.com.ar/>

**Fòrum de pares de l'Associació Espanyola de Pediatria (AEP):**

<http://aeped.es/lactanciamaterna/foros/pyr-padres.htm>

**Grup de mares Mamare de Castelló:**

<http://www.mamare.es>

E-mail: [mamarecastello@gmail.es](mailto:mamarecastello@gmail.es)

**Grup Nodrixa:**

[www.grupnodrixa.org](http://www.grupnodrixa.org)

**Lactasalud. Grup de suport a la lactància materna de l'hospital Casa de la Salut de València:**

<http://www.casadelasalud.es/lactasalud>

**Lliga de la Llet de la Comunitat Valenciana:**

[http://www.laligadelaleche.es/grupos\\_de\\_apoyo/index.htm](http://www.laligadelaleche.es/grupos_de_apoyo/index.htm)

**SINA:**

<http://sinavalencia.iespana.es>

**MARELACTAM. Grup de suport a la criança (Moncada)**

Tel: 605 342 418

**La Safor al Pit**

<http://lasaforalpit.blogspot.com>

# ANNEX

# ¿COM ES PREPARA UN BIBERÓ?

El pediatre vos recomanarà el tipus de llet més adequat per al vostre bebé, com a substitució a la llet materna. Generalment són llets adaptades, derivades de la llet de vaca, que solen estar envasades en pols, i que requerixen una preparació especial. Estes llets tenen data de caducitat i cal conservar-les ben tancades i en lloc sec i fresc.

Els biberons han d'estar graduats perquè permeten la preparació de la llet en les proporcions correctes, i són preferibles els de vidre i els alts.

La preparació del biberó requerix fer uns passos que heu de recordar:

- És necessari llavar-se les mans abans de començar a preparar-lo.
- El biberó i la tetina han d'estar

sempre nets, per a això utilitzareu aigua, sabó, un raspall adequat que vos permeta arribar al fons del recipient i una bona rentada. No és imprescindible l'esterilització, però si vos ho aconsella el pediatre, una forma senzilla de fer-ho és bullir-lo durant 10 minuts.

· Cal diluir la llet en pols amb aigua tèbia en la proporció d'una mesura rasa de llet en pols per cada 30 ml d'aigua.

Primer es mesura l'aigua i després s'afeg la llet en pols, sempre amb el mesurador que conté l'envàs de llet. Una llet molt diluïda no l'alimentarà correctament, i una llet excessivament concentrada pot provocar-li problemes digestius i deshidratació. El volum de

llet que cal donar-li en cada presa, vos la indicarà el vostre pediatre.

- Per a la preparació del biberó, les aigües potables han de bullir-se durant 1 minut si viviu a nivell del mar i dos minuts si residiu en l'interior (1 minut més per cada 1.000 m d'altitud). Si utilitzeu aigua envasada, no cal bullir-la.
- Tant si useu aigua potable com si és envasada, consulteu abans el pediatre si és idònia (l'excés de sals i nitrats en l'aigua no són convenients per als nounats).
- És aconsellable que prepareu el biberó immediatament abans de cada presa. No obstant, podeu preparar-los amb antelació i mantindre'ls en la nevera durant un període no superior a 12 hores. En el moment en què aneu a utilitzar-lo, el calfareu al bany Maria. No és convenient usar el microones per a calfar la llet, ja que es calfa més

que el vidre i pot confondre-vos, a més poden quedar xicotets grums que són punts de major calor i, tot això junt, pot produir cremades en el paladar del xiquet.

- Durant el primer mes, convé espaiar les preses almenys 2 hores per a permetre que es faci la digestió i no més de 4 hores, perquè prenga la quantitat de llet suficient. A partir del segon mes podrien espaiar-se més temps, sobretot a la nit.
- Cal comprovar sempre la temperatura de la llet abans d'oferir-la al bebé, per a això deixem caure unes gotes sobre el dors de la mà per a assegurar-nos que no crema.
- La llet sobrant de cada presa no pot tornar-se a utilitzar. Els bebés que prenen biberó poden tindre set, sobretot en els mesos de calor, per això haureu d'oferir-los aigua entre les preses.





