

SERVEI MATERNOINFANTIL

RECOMANACIONS A L'ALTA PER AL NADÓ

DONAR A LLUM

FUNDACIÓ HOSPITAL
Sant Joan de Déu
MARTORELL

Alimentació



- En cas de lactància materna, que sigui “a demanda”, afavorint el contacte pell amb pell el màxim possible, sobretot els primers dies per tal que el teu nadó faci entre 8 i 12 preses al dia i d'aquesta manera augmentis la producció de llet.
- Identifica els senyals que fa el teu nadó perquè és hora de menjar:
 - Posar-se la mà a la boca
 - Estar molt despert
 - Estirar-se ...
- Intenta que el nadó no plori ja que pot dificultar la presa.
- El nadó NO necessita aigua ni altres aliments.



Pes



- Tots els nens perden pes després de néixer:
 - Es considera una pèrdua normal si no supera el 10 % del pes del naixement.
 - Normalment es recupera al cap de deu dies, tot i que hi ha nadons que poden tardar una mica més.

Plor



- El nadó utilitza el plor per comunicar emocions i és través d'aquest que sabem si té gana, malestar, toca canvi de bolquer o necessita contacte per sentir-se segur.

Deposicions i miccions



- És important comprovar el bolquer amb regularitat.
- Les primeres deposicions, meconi, són de color negre o verd fosc, de consistència molt pastosa i s'enganxen molt a la pell. A mesura que el nadó pren el calostre i després la llet, les deposicions canvien a més verdoses i es tornen a poc a poc més grogues.
- El color de las caques ha d'anar canviant. Els primers dies de color negre, després verd militar per acabar groc mostassa. El canvi de color a groc mostassa és un signe de bona alimentació aproximadament a partir del tercer dia.
- Les miccions també són un indicador que la ingesta és adequada.
- Durant els primers dies pot haver-hi una micció més taronja; si és esporàdic, es considera dins de la normalitat.

Quants bolquers mullats segons els dies que fa que ha nascut?

Dies nascut	Bolquers de pipí
1	x 1
2	x 2
3	x 3
4	x 4
5 o més	x 5 o més

RECORDA

Demana hora a la teva llevadora del CAP durant la primera setmana postpart.

Demana hora per al pediatre, per poder fer una visita aproximadament entre els 7 i 10 dies de vida del teu nadó.

Si tens algun dubte, les llevadores de l'hospital també et donaran el seu suport: llevadores@hmartorell.es