



Consorci Sanitari  
Alt Penedès-Garraf

# Tinc un nadó a casa: i ara què faig?

El més important per tenir cura del nadó és: molt d'amor, sentit comú i paciència.



## Lactància materna

La llet materna és el **millor aliment pel teu nadó**.

Si necessiteu més informació podeu consultar el tríptic específic de “*Lactància materna*” que trobareu en un dels codis QR.

És recomanable esperar que la lactància materna estigui establerta per iniciar xumets i tetines.



## Recomanacions per a la prevenció de la síndrome de la mort sobtada del lactant (SMSL)

Poseu a dormir el nadó **panxa enlaire**. El bressol ha d'estar lliure de coixins i ninots, i és recomanable **que dormi a l'habitació amb els pares** almenys fins els 6 mesos de vida.

El **collit** és un factor de risc per SMSL però sabem també que facilita la lactància materna que, a la vegada, actua com a factor protector. És per això que si els pares decideu realitzar collit, el més recomanable és fer-ho de forma segura.

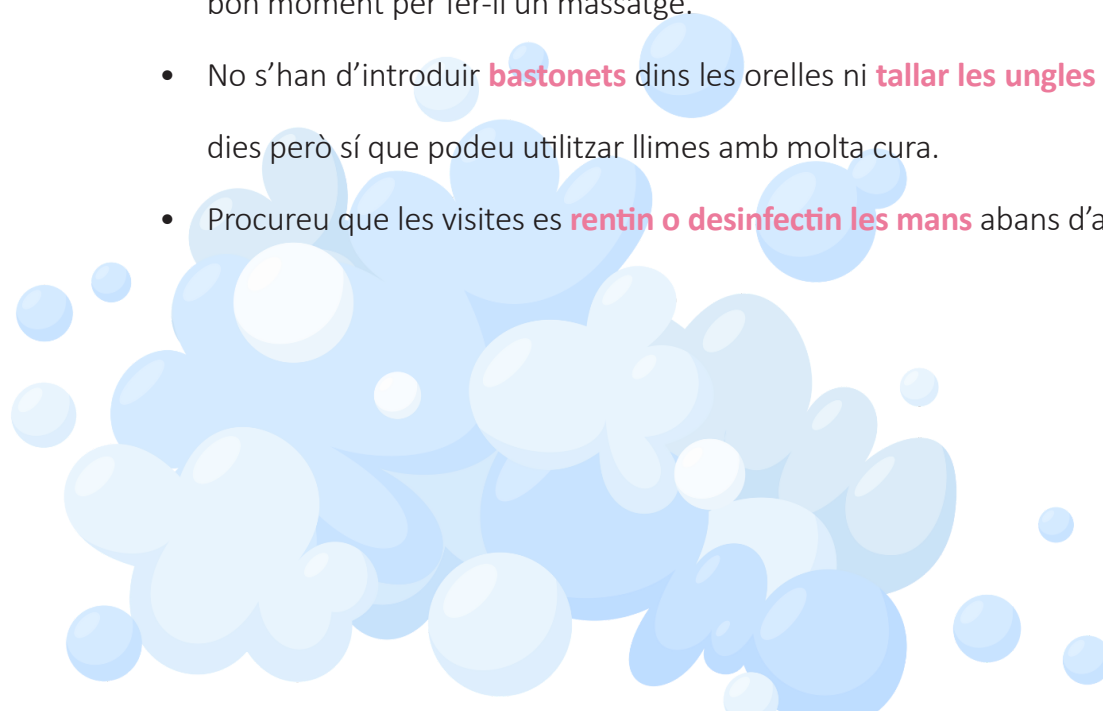
# Normes per un collit segur

- No hi ha una evidència clara sobre la seguretat del collit entre els 0 i 3 mesos de vida.  
El que sí que està clar és que és **segur i beneficiós si es realitza en un llit sidecar**.
- El matalàs ha de ser **plà i dur**. No utilitzeu matalàs d'aigua o aire.
- No dormiu en un **sofà**.
- Assegureu-vos que el nadó **no pot caure del llit ni quedar atrapat** en un forat.
- No utilitzeu coixins, mantes, nòrdics, llaços ni ninots que li puguin **tapar el cap**.
- **No fumeu** mai dins l'habitació ni dormiu al mateix llit si sou fumadors.
- No abrigueu massa al nadó i **comproveu la temperatura de l'habitació** (16-18°C), que es pot sobreescalfar.
- No dormiu amb el nadó si heu consumit **alcohol, drogues, somnífers o medicació** que alterin el nivell de consciència i capacitat de reacció.
- No realitzeu collit si patiu alguna **malaltia que pugui disminuir el nivell de consciència**, com la diabetis o l'epilèpsia.
- No permeteu que les **mascotes** comparteixin llit amb el nadó.



# Higiene

- Manteniu sempre un **ambient net**. Eviteu el tabac, alcohol i altres drogues.
- El **melic sempre ha d'estar sec i net**. Si fa mala olor i/o supura, consulteu al vostre Servei de Pediatria.
- El **bany** és un moment de relaxació. Es pot iniciar després de la caiguda del cordó. Pot ser diari o a dies alterns. Cal utilitzar sabó per nadó i comprovar la temperatura de l'aigua. Es recomana mullar el nadó poc a poc, i eixugar-li, en especial, els plecs cutanis. Si voleu hidratar la seva pell es poden utilitzar olis o llets naturals. Si ho desitgeu, és un bon moment per fer-li un massatge.
- No s'han d'introduir **bastonets** dins les orelles ni **tallar les ungles** durant els primers dies però sí que podeu utilitzar llimes amb molta cura.
- Procureu que les visites es **rentin o desinfectin les mans** abans d'agafar el nadó.



## Altres recomanacions

- Podeu portejar els vostres nadons amb **porta nadons ergonòmics** que fomenten el vincle, promouen la lactància materna i ajuden a mantenir una vida activa. Recordeu que el coll no ha d'estar flexionat i el nas sempre ha d'estar visible per qui estigui realitzant el porteig.
- S'ha d'intentar evitar tant el **fred com la calor excessiva**.
- És convenient que el nadó estigui en **ambients tranquils** on no hi hagi masses sorolls forts ni molestos.
- Podeu **sortir a passejar diàriament**, en horaris més frescos a l'estiu i més càlids a l'hivern.
- Eviteu **aglomeracions**, fum de tabac i contacte amb persones que pateixin malalties infeccioses.
- No deixeu mai el nadó sense **vigilància**.



## Tinc un nadó a casa: i ara què faig?

ConSORCI Sanitari Alt Penedès-Garraf  
Hospital Residència Sant Camil  
Ronda Sant Camil s/n  
08810 Sant Pere de Ribes  
Tel. 93 896 00 25  
[info@csapg.cat](mailto:info@csapg.cat)

