



Dr. Jordi Vila Cots

PEDIATRE

NORMES PRÀCTIQUES EN LA PUERICULTURA DEL NADÓ

Alimentació

De l'influx que rebí la mare per part del personal sanitari durant l'embaràs i durant els dies d'ingrés dependrà, en part, l'èxit de la lactància materna.

L'inici de l'alletament natural s'ha de fer al més aviat possible després del part, quan la mare i el nen estiguin estabilitzats. La utilització d'aliments prolàctics (per exemple, sèrum glucosat) no ha de fer-se per sistema i en tots els casos.

Hi ha casos en els quals, per indicació mèdica, s'administrarà precoçment algun tipus d'aliment prolàctic. També, en determinades situacions (per exemple, temperatura ambient elevada) s'ha d'evitar la pèrdua excessiva de líquids del nadó, que comporta un risc de deshidratació i febre per set.

Horari de l'alimentació

Si bé el que és habitual és que es doni un ritme d'alimentació i de son, aquest ritme no acostuma a arribar fins a la tercera setmana de vida, en què l'alimentació és habitualment cada 3-4 hores durant el dia, poguent existir, o no, un descans nocturn.

Durant els primers dies o setmanes, la forma d'alimentació haurà de ser al més elàstica possible, d'acord amb les necessitats del nen. Tot horari rígid tendeix a dificultar l'alimentació.

Duració de l'alimentació

Basant-se en el fet que cada nen té una capacitat de succió diferent, no es pot limitar el temps de la mamada. No obstant això, està comprovat que després de 15 minuts de succió extrau tota la llet que necessita i s'exposa a deglutir aire i provoca alteracions en el mugró (dolor, etc.). En cas de donar-li els dos pits en cada mamada, s'ha de començar per l'últim que se li ha donat en la presa anterior. No s'han de fer servir pomades ni productes per a la cura del mugró. La millor manera d'evitar els talls és no allargar excessivament la mamada i una higiene acurada amb aigua i sabó abans i després de cada presa, procurant assecar-se bé.

La indicació d'una lactància artificial a la sala de nadons la de fer el pediatre conjuntament amb l'obstetre, la llevadora i la infermera.

Totes les llets vénen preparades per diluir a una concentració determinada.

La preparació d'un biberó excessivament concentrat pot portar conseqüències greus per al nen. Els biberons, excepte indicació del seu pediatre, es preparen de la manera següent:

Una mesura rasa de pols per cada 30 cc (ml) d'aigua.

per exemple: 60 cc d'aigua, dues mesures.

90 cc d'aigua, tres mesures.

Les quantitats s'han d'augmentar a poc a poc per evitar trastorns gastrointestinals.

Corva de pes

Durant els primers dies el nou-nat perd pes. Aquesta pèrdua de pes pot arribar al 10-12% del seu pes en néixer, i pot ser un fenomen normal.

A partir del 4t-7è dia, la corva de pes comença a ser ascendent, de manera que el dia 10 al 12 el nadó acostuma a recuperar el seu pes en néixer. Posteriorment, ha d'augmentar una mitjana entre 150-200 grams per setmana.

Si es té la impressió que l'aliment és insuficient però la corva de pes es satisfactòria, no hi ha motiu de preocupació, ja que el nen s'està nodrint correctament. Els augments excessius de pes no tenen cap avantatge. Un augment de pes superior a l'esmentat anteriorment tampoc té un significat anormal, ja que el creixement ponderal també depèn dels trets constitucionals. Un augment de pes inferior ha de ser comentat amb el pediatre.

Transtorns digestius normals

El singlot, encara que sigui molt freqüent, durable i intens, es un fenomen normal en el nadó i el lactant petit.

Les regurgitacions, és a dir, vòmits de petites quantitats de llet al llarg de tot el dia, acostumen a anar acompanyades d'una corva de pes normal, i són un fenomen normal en aquesta edat. En ocasions, coincidint amb la presa d'aliment o immediatament després, el nen se sent molest, se li senten sorolls a l'abdomen i fa una deposició a vegades una mica deslligada i de color verdós. És el que s'anomena diarrea prandial, que com a màxim s'aprecia fins al tercer mes. No és una diarrea pròpiament dita, no afecta la nutrició del nadó i no necessita cap tractament.

El restrenyiment veritable és estrany en el nadó. Restrenyiment vol dir deposicions de consistència excessivament dura, i no té res a veure amb el nombre de deposicions diàries. Tan normal és la diarrea prandial abans citada, com que el nen faci una deposició cada 2-3 dies, si aquesta té l'aspecte, la quantitat i la consistència normal.

En cas que la deposició sigui realment molt dura, es pot recórrer a partir del primer mes i mig o dos mesos de vida, a l'administració de culleradetes de suc de taronja. No s'han de fer servir supositoris, enemes o altres mètodes, sinó es prescriu pel pediatre.

La primera deposició del nadó, anomenada meconi, té lloc habitualment dins de les 24 hores de vida, i està composta de pigments biliars, mucosa i detritus cel·lulars. És important detectar l'emissió del meconi, ja que el retard en la deposició pot estar associada amb diverses patologies.

Els còlics del primer trimestre són també freqüents, i consisteixen en dolors abdominals que provoquen el plor. Solen produir-se dins l'hora que segueix a la presa de l'aliment i tenen una certa predilecció per una hora determinada al dia (generalment a última hora de la tarda o al vespre). No s'han de considerar com a anormals i solament en algunes ocasions requereixen algun tipus de tractament.

Cura del llombrígol i el bany

Després del naixement, el cordó umbilical pateix una dessecació progressiva, fins que es desprèn. La caiguda del cordó es pot produir habitualment entre el quart i el vuitè dia de vida. S'ha d'evitar la infecció del cordó i del llombrígol. Per a això s'han de practicar una sèrie de cures fins que el llombrígol tingui un aspecte de pell normal. Amb aquesta finalitat, es procedeix unes 2 o 3 vegades al dia a una

neteja amb una solució d'alcohol de 70^o o mercromina. S'ha d'evitar l'ús de compostos iodats (Betadine, Topionic, etc.). Si s'aprecia inflor, enrogiment o supuració, s'ha de consultar el pediatre, ja que poden ser manifestació d'una infecció.

L'endarreriment en la caiguda del cordó (més de 15 dies) pot ser perfectament compatible amb la normalitat, encara que en alguna ocasió pot ser signe de patologia, i s'haurà de consultar el pediatre. El bany ha d'endarrerir-se fins a la caiguda del cordó, i no hi ha cap hora del dia en què aquest sigui més aconsellable. S'ha d'escollir el moment per poder fer-ho amb calma i que resulti agradable per al nen. L'aigua ha d'estar tèbia, i s'han d'evitar temperatures excessivament altes, i el bany ha d'incloure tot el cos i el cap. Es farà servir un sabó líquid àcid (tots els sabons líquids per a nens solen tenir aquestes característiques). No s'ha de prolongar excessivament el bany, sobretot els primers dies. És important que el nen no empassi aigua, ja que li pot produir una crisi de tos i sufocació. El nen s'ha de col·locar a la banyera semiassegut i subjentant-lo pel cap i per l'esquena, netejant-li el cos amb l'altra mà. L'assecat ha de ser cuidados per evitar refredats. Si el nen té la pell molt seca es pot fer servir una crema hidratant després del bany.

La zona del bolquer s'ha de netejar després de cada canvi i assecar-la molt acuradament. Es pot fer servir una crema protectora si s'aprecia un enrogiment de la zona. Si s'observa un enrogiment molt important o apareix una dermatitis s'ha de consultar el pediatre.

Vestit del nadó

La roba del nadó ha de ser de col·locació fàcil. S'ha d'evitar un nombre excessiu de botons i peces dificultoses de passar pel cap. Tampoc són aconsellables peces que deixin anar borbolls o que s'ajustin massa al coll. La quantitat i el tipus de roba vindrà condicionada per la temperatura de la pell del nen. La temperatura ha de valorar-se tocant el pit o l'abdomen i no les mans o els peus, ja que generalment aquests estan freds encara que la temperatura corporal sigui normal.

No s'han de fer servir cap tipus de faixes per al llombrígol un cop hagi caigut el cordó umbilical. La compressió de l'abdomen no té cap avantatge i pot dificultar la respiració. La respiració del nadó és fonamentalment abdominal i pot ser entorpidida per la compressió de l'abdomen.

En la neteja de la roba s'ha d'evitar fer servir detergents que continguin sosa i lleixiu.

Règim de vida i conducta del nadó

El nadó dorm generalment de 18 a 20 hores diàries. Durant els primers dies pràcticament es desperta només a l'hora de prendre l'aliment, i es queda adormit pràcticament fins a la presa següent, comportament del tot normal. Hi ha un grup de nens que són més inquietos i que ploren durant períodes de temps al llarg del dia. Això tampoc és anormal. Si el nen plora s'ha de comprovar que no vagi mullat, que no tingui gana, febre etc. Se'l pot canviar de posició o donar-li uns copets suaus a l'esquena.

A partir de l'inici d'una corva de pes ascendent, s'ha de treure a passejar diàriament i li pot tocar el sol a les cames. S'ha d'evitar l'abric excessiu durant el passeig, sobretot en temps assolellat i calorós.

Posició per dormir

S'ha demostrat en estudis efectuats últimament que la millor posició del nadó per dormir és de boca per amunt o lateralment, i s'ha d'evitar la posició boca per avall.

ALIMENTACIÓ DE LACTANTS I NENS SANS

Des del període neonatal fins al tercer mes:

Alletament matern.

En casos d'alletament artificial: biberons de llet humanitzada al 13%.

Preparació de cada biberó: 1 mesura rasa de llet per cada 30 cc d'aigua. Per exemple, 150 cc d'aigua amb 5 mesures rases de llet. L'aigua del biberó no cal bullir-la i no té que ser cap aigua en especial. Per exemple: un lactant sa de dos mesos i aproximadament 4 kg de pes pren 4-5 biberons de 150-180 cc.

Al 4r mes:

Introducció d'un puré de fruita.

Introducció d'unes farinetes de cereals sense gluten, d'un volum equivalent a la quantitat d'un biberó que prengui el nen o repartint les cullerades en els biberons.

Alimentació: 2 a 3 preses de llet materna o biberó més unes farinetes de cereals sense gluten (generalment al matí) més un puré de fruita (generalment a la tarda).

Al 5è mes:

Introducció d'un puré de verdures que pot portar: pastanaga, mongeta tendra, porros, tomàquet, patata i ceba. També s'inicia l'aportació de proteïnes d'origen animal: cal afegir al puré de verdures (30-40 g) de pollastre. Tot això bullit i sense cap tipus de condiment, excepte oli d'oliva.

En el cas d'alletament artificial, cal canviar la llet d'iniciació a llet de continuació.

Alimentació: Alletament artificial o matern 1-2 preses al dia, més unes farinetes de cereals sense gluten (generalment al matí), més un puré de verdures més proteïnes animals (generalment al migdia) més un puré de fruites (generalment a la tarda).

Al 6è mes:

Introducció del gluten: es pot canviar les farinetes a cereals amb gluten. La resta d'alimentació, igual que el 5è mes. Introducció de la vedella (40-50 g) en el puré de verdures del migdia.

Al 7è mes:

Introducció, tres vegades a la setmana, d'un iogurt natural per substituir el puré de fruita. Introducció del peix blanc (40-50 g).

Del 8è al 12è mes:

S'hi pot afegir el rovell d'un ou dur, generalment en el puré de verdures o a la sèmola, per substituir la carn o el peix. Un a la setmana com a màxim.

Introducció del pernil dolç.

Introducció d'una sèmola a la nit (3, 4 vegades a la setmana).

Des dels 12 mesos:

Cal iniciar dieta lliure de manera paulatina, intentant evitar els aliments següents: productes de pastisseria, begudes amb gas, fregits, aliments condimentats, carn de porc i els seus derivats (excepte pernil dolç).

Des dels 24 mesos en endavant:

Dieta igual a l'anterior però s'hi pot afegir: pastes (per exemple macarrons, espaguetis), carn de porc excepte embotits, patates fregides (1-2 vegades a la setmana), arrebossats (1-2 vegades a la setmana).

NOTA: Tots els nens han de prendre, almenys 1 cop al dia, verdura i fruita.