



# Les 4 postures ideals perquè facin el rotet

*Per tal d'eliminar els gasos quan lacten es recomanen mesures posturals per expulsar-los*

[inicentrareport]Quan els nadons lacten, sigui amb el pit o amb un biberó, **poden arribar a empassar-se molt d'aire**, que es recomana que expulsin per tal d'evitar còlics o regurgitacions, que poden causar-los molèstia.

És per aquest motiu que **es recomanen mesures posturals per tal d'expulsar-los**: cal mantenir-lo en posició vertical perquè pugui expulsar-los fent un rotet.

[GotaVerdaPle]**Cada quant cal fer-ho?** Segons explica la Dra. Maria Melé Casas, del servei de pediatria de Sant Joan de Déu, si pren llet materna ens hem d'assegurar que el nadó buidi bé un pit abans de posar-lo a l'altre.

La llet que surt al buidar per complet un pit és més rica en greix i energia, i cal que faci el rotet cada vegada que canviï de pit. En el cas de donar-li biberó és recomanat cada 60 mil·lilitres.

[GotaVerdaPle]**Quines són les mesures posturals ideals per fer el rotet?** Aquestes són les 4 postures que més el poden ajudar a fer el rotet. Te les expliquem aquí:

[GotaVerdaBuit]**A sobre del pit:** és la més freqüent. Amb el cos recte i el cap a l'alçada de l'espatlla, vigilant sempre que el cap no pengi i donant lleugers copets a l'espatlla. Us recomanem posar-vos una tovallola a l'espatlla perquè les regurgitacions solen ser freqüents quan es fa el rotet.

[GotaVerdaBuit]**Boca terrosa:** Consisteix a aguantar l'infant amb un braç d'una persona adulta boca terrosa. El cap li ha de quedar ben subjectat i més amunt que la resta del cos. Amb l'altre braç es fa uns copets.

[GotaVerdaBuit]**A sobre les cames:** en una posició similar a l'anterior, però a sobre les cames d'una persona adulta que està asseguda. Cal vigilar especialment amb el caparró.

[GotaVerdaBuit]**Assegut:** No és adient per nounats, molt còmoda quan ja ha crescut una mica. Cal mantenir l'infant assegut a sobre la falda, amb una mà s'aguanta la seva barbata, es manté el seu cos recte i es fan uns copets a l'esquena.

Cal tenir present que no sempre fan soroll quan eructen, per la qual cosa ens pot passar desapercebut. Abans de posar-lo al lletet també es recomana que l'ajudis a expulsar l'aire que li pugui haver quedat per evitar-li malestar. [ficentrareport]