

CONSEJOS PARA EL CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO



Edita

Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales

Dirección General de Salud Pública, Drogodependencias y Consumo

Año 2012

Diseño y maquetación

IMP Comunicación

Impresión

AGSM

Depósito legal

AB-202-2006

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

Las primeras semanas con el bebé no son fáciles, todo resulta nuevo y parece que te falta tiempo. Pronto aprenderás cómo reconocer sus necesidades más elementales (comer, dormir, sentirse cómodo y limpio, que le mimes....) y a organizarte de modo que todo sea más sencillo.

Con esta guía intentamos aclarar algunas dudas, pero no olvides que el pediatra y el personal de enfermería son quienes mejor pueden ayudarte a resolver tus preocupaciones con respecto a tu hijo/a.



EL RECIÉN NACIDO

EL RECIÉN NACIDO

ASPECTOS GENERALES

El recién nacido tras un embarazo de 37 a 42 semanas suele pesar entre 2500 y 4000 gramos, mide unos 48-53 cm. y su perímetro craneal oscila entre 33-35 cm.

Es normal que en la primera semana de vida pierda algo de peso, que recuperará en la siguiente. El aumento de peso mensual durante los 3 primeros meses de vida suele ser de unos 600-900 gr. Esta tasa es indicativa y sirve como referencia, ya que no todos los recién nacidos crecen al mismo ritmo.

El sistema nervioso del bebé es aún inmaduro. Nace con una serie de reflejos innatos, como el de succión (gracias al cual puede mamar desde el primer día), búsqueda y presión (al acercarle un objeto a la cara mueve la cabeza y lo busca con la boca y si se lo ponemos en la mano, lo agarrará fuertemente).

Durante las primeras 24-48 horas de vida del bebé, las deposiciones son de color negro y pastosas (meconio). Después se hacen más líquidas y menos pastosas, de color verdoso-negrucado (de transición) y al finalizar la primera semana de vida aparecen las heces definitivas, de un color amarillo (a veces verdosas) de consistencia parecida a la pomada o semilíquidas, grumosas y en los niños alimentados al pecho, prácticamente sin olor.

El número de deposiciones al día es muy variable. Puede ir desde una con cada toma, hasta una cada dos o tres días. En general, los niños alimentados al pecho hacen más veces al día y más blandas que los alimentados con biberón.

En cuanto a la piel, es normal y frecuente la descamación. Puedes aplicarle un poco de vaselina o de aceite. También es normal la aparición de:

- Milium: Son pequeños quistes de grasa que pueden aparecer solos o agrupados en la frente, mejillas, nariz y mentón. Desaparecen de forma espontánea en el transcurso de unas semanas (entre 4 y 12 semanas). No los aprietes ni manipules.
- Algunos niños nacen con manchas rojizas en la nariz, párpados o nuca que desaparecen hacia los 6 meses.

Los ojos del recién nacido son de color azulado o grisáceo. Hasta los 6 meses no aparece el color definitivo. También es normal la aparición de estrabismo transitorio.

Son normales el hipo y los estornudos en el recién nacido. No requieren ningún tratamiento.

A veces aparece en las niñas flujo blanquecino o una pequeña pérdida de sangre vaginal. Se debe al paso de hormonas maternas durante el embarazo y desaparecerá en unos días sin necesidad de ningún tratamiento.

Puede aparecer abultamiento de las mamas tanto en niñas como en niños. También se debe al paso de hormonas maternas a través de la placenta. A veces pueden segregar unas gotas de leche. No las toques ni las aprietes, pues se pueden infectar. Acude al médico si observas que aumentan de tamaño, hay signos de inflamación (enrojecimiento y calor) o se producen secreciones.



CUIDADOS HIGIÉNICOS

CUIDADOS HIGIÉNICOS

EL BAÑO

Se realizará diariamente, aunque no se haya caído aún el ombligo. Elige el momento del día más tranquilo o cuando al bebé le resulte más relajante el baño.

- Ten todo lo que puedas necesitar a mano.
- No llenes mucho la bañera, basta con 10-15 cm de agua.
- La temperatura del agua debe ser agradable (36-38 °C), comprueba que no quema con el codo. La temperatura ambiente debe ser también agradable, evitando corrientes de aire.
- Usa jabones de avena o neutros. Si tiene la piel muy seca, puedes añadir unas gotas de aceite al agua.
- Para meter al bebé en el agua, apoya su cabeza sobre el hueco de tu brazo, y con la misma mano le sujetas por el culito. Empieza a enjabonarle por la cabeza, siguiendo por el cuerpo, brazos y piernas. Después dale la vuelta y mientras le sostienes por el pecho, lávale la espalda. Sácale del agua con cuidado y envuélvele en una toalla seca y templada. Para que te resulte más fácil, puedes ponerte la toalla por el pecho sujetándola con la barbilla.
- Tapa al bebé con la toalla y sécale con suavidad, sin restregar, incidiendo en los pliegues y las axilas. Sécale bien la cabeza, sin miedo a la fontanela. Aplícale alguna crema hidratante.
- **La uñas** se cortan, pero no demasiado, en sentido recto con una tijera limpia de bordes romos o limados.



- **Los ojos** se lavan durante los primeros meses con una gasa estéril, distinta para cada ojo, empapada en agua hervida o suero. Limpia desde la parte interna del ojo hacia la externa.
- **Oídos:** limpia sólo la parte externa y visible con una gasa humedecida, distinta para cada oído.
- **Nariz:** se limpia con una gasa humedecida con suero o agua salada.

**NUNCA USES BASTONCILLOS, NI HORQUILLAS
NI OTROS UTENSILIOS PARA LIMPIAR O EXTRAER
ALGO DE LOS OÍDOS O NARIZ.**

OMBLIGO

Se lava diariamente con agua y jabón durante el baño. Para favorecer su cicatrización y prevenir infecciones, procura mantenerlo siempre seco y limpio. No lo cubras ni envuelvas con gasas, pues favorecerías la humedad. No uses fajas ni ombligueros: dificultan la respiración y no previenen hernias.

Si tiene mal olor, secreciones o sangra, deberás consultar con el pediatra.

Cuando se caiga (entre los 5 y 15 días aproximadamente), sigue limpiándolo muy bien hasta que esté perfectamente seco.

CAMBIO DE PAÑALES

Cambia al bebé de pañales con la mayor frecuencia posible para evitar irritaciones en la piel. Es preferible que utilices agua y jabón, procurando usar lo menos posible las toallitas desechables.

Lava desde el área genital hacia el ano y nunca al contrario (sobre todo en las niñas), por el riesgo de aparición de algún tipo de infección.

Seca muy bien la zona, especialmente entre los pliegues cutáneos.

Puedes poner un poco de crema o bálsamo para proteger de las irritaciones. Para evitarlas, también es eficaz para evitarlas dejarle el culito al aire un rato antes de colocarle de nuevo el pañal.

No uses polvos de talco ya que retienen la humedad y, si el bebé lo aspira, puede ser tóxico.



ROPA Y ABRIGO

ROPA Y ABRIGO

La ropa del bebé ha de ser cómoda y holgada, para permitir los movimientos con facilidad. A ser posible, será de algodón u otros tejidos naturales.

- Evita las prendas que suelten pelo o pelusa.
- No uses imperdibles, lazos, cintas o cordones, sobre todo si se atan al cuello.
- No son recomendables los vestidos con botones muy pequeños o que estén en la parte delantera (existe riesgo de atragantamiento).

No le abrigues en exceso. No necesita más ropa de la que pueda precisar un adulto. El recién nacido suele tener las manos y pies fríos, debido a la inmadurez de su sistema circulatorio periférico y sus mecanismos de termorregulación, pero ello no quiere decir que tenga frío.

Lava la ropa del bebé aparte del resto de la colada, utilizando jabón o detergente neutro para que no irrite la piel. Evita los suavizantes y lejías.



EL PASEO

EL PASEO

Los paseos del bebé son muy importantes para su salud. Debes sacarle a la calle todos los días desde que reciba el alta hospitalaria, siempre que no exista ningún problema que lo impida.

Procura pasear por sitios tranquilos, alejados de ruidos y humos, aprovechando las horas de sol en invierno y evitando las horas centrales del día y la exposición directa al sol en verano.



EL SUEÑO

EL SUEÑO

El recién nacido duerme muchas horas al día pero necesita despertar a menudo para comer. Por lo general, duermen en periodos de 2 a 3 horas tanto de día como de noche y solo algunos lo hacen durante un período de tiempo más prolongado, de 4 a 5 horas por la noche.

En las primeras semanas de vida, el bebé necesita alimentarse también por la noche. La pausa nocturna (tiempo que aguanta el bebé por la noche sin pedir alimento) aparece espontáneamente cuando el sistema nervioso del bebé es lo suficientemente maduro (alrededor de los 2-3 meses).



PARA DORMIR HAY QUE ACOSTAR AL BEBÉ BOCA ARRIBA, sobre un colchón rígido y sin almohada. No le abrigues demasiado.

LA CUNA: si tiene barrotes, la distancia entre uno y otro debe ser menor de 10 centímetros, para que no pueda meter la cabeza entre ellos. Evita los edredones, almohadas y juguetes blandos en la cuna pues puede correr el riesgo de asfixiarse si hunde su cara sobre alguno de ellos.

No pongas bolsas de agua caliente en la cuna del bebé ni estufas de butano en la habitación donde descansa, son muy peligrosas.

LA HABITACIÓN: debe tener luz natural y una temperatura agradable (entre 20-22°C). Ventila la habitación todos los días.

Si tienes calefacción, utiliza un humidificador o pon un vaso de agua sobre el radiador para evitar que el ambiente sea demasiado seco.



NO PERMITAS QUE SE FUME EN EL ENTORNO DEL NIÑO. Es perjudicial para su salud y aumenta el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante.

Durante el día no es necesario que esté a oscuras cuando duerma. Deja que entre algo de claridad, así ayudarás a que aprenda a distinguir el día de la noche. Por la misma razón, no es preciso que la casa esté en absoluto silencio mientras duerme por el día.

LACTANCIA MATERNA

LACTANCIA MATERNA

Es el mejor alimento para tu bebé porque además de cubrir todas sus necesidades nutritivas hasta los seis meses, le protege contra ciertas enfermedades, reduce el riesgo de muerte súbita del lactante y fortalece tu relación con él, le das cariño y mucho afecto.

Debe iniciarse lo antes posible tras el parto.

LA POSTURA

Busca una habitación tranquila, ten a mano todo lo que puedas necesitar durante la toma (agua, cojines, toallas...), relájate. Siéntate cómodamente, apoya bien la espalda, debe estar recta y no recostada hacia atrás. Pon un cojín sobre el brazo que sostiene al bebé y procura que las rodillas te queden a la altura del regazo (para ello puedes apoyar los pies sobre una banqueta). De este modo, no tendrás que hacer ningún esfuerzo para sostener al bebé.



Si estás en la cama, tumbate sobre el lado del que vaya a mamar, su cuerpo debe estar mirando al tuyo y lo más cerca posible de ti.

LA COLOCACIÓN DEL BEBÉ

Colócalo lo más cerca posible de ti, pegando su estómago con el tuyo. La nariz debe estar a la altura del pezón, sin que tenga que girar la cabeza para agarrar el pecho. Al succionar, el labio inferior del bebé queda doblado hacia abajo, abarcando el pezón y gran parte de la areola. Sus mejillas se ven hinchadas y no hundidas hacia adentro.

CÓMO DAR EL PECHO

Olvidate del reloj. No existe una pauta que marque cada cuántas horas tienes que dar el pecho a tu hijo/a, ni cuanto tiempo debe estar mamando. Dale el pecho de día y de noche, cada vez que te lo pida. Solo él sabe cuándo tiene hambre. No te preocupes si no aguanta tres horas, casi ningún bebé lo hace y es normal.

Dale un pecho hasta que ya no quiera más (se soltará solo). Ofrécele el otro pecho después, aunque a veces no lo querrá. En la siguiente toma, empieza por el pecho del que tomó menos (o no tomó nada).

Si notas dolor, separa al bebé de tu pecho metiendo un dedo por la comisura de sus labios y vuelve a empezar, seguramente estaría mal colocado.



LACTANCIA ARTIFICIAL

Para dar el biberón, al igual que al dar el pecho, procura que el ambiente sea tranquilo y relajado. Colócate al bebé en el regazo, dale todo el cariño y atención que necesita.

Todas las leches adaptadas se preparan siempre con agua hervida. Puedes hervir el agua de todo el día, guardándola en un recipiente limpio en el frigorífico.

Será el pediatra quien te indique la fórmula más adecuada para el bebé.

Preparación del biberón

- Lávate las manos. Es recomendable preparar el biberón justo antes de la toma. Los biberones de cristal son más fáciles de limpiar y esterilizar que los de plástico.
- Mide el agua y caliéntala un poco. A continuación, añade las medidas de leche en polvo, generalmente un cacito raso y sin comprimir, por cada 30 ml de agua. Agita bien.
- Antes de dárselo al niño comprueba la temperatura, vertiendo unas gotas sobre el dorso de tu mano.
- Inmediatamente tras la toma y para evitar el crecimiento de microbios, lava bien la tetina y el biberón con un detergente para lavavajillas, con la ayuda de una escobilla adecuada para ello. Acláralo con abundante agua. Después se esterilizará hirviéndolo durante 10 minutos o bien con un método de esterilización en frío, de los que existen varias marcas en el mercado. Si se usan estos últimos, conviene enjuagar el biberón con agua antes de su uso.

LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

A los cinco o seis meses de edad, el bebé ya puede recibir como apoyo a la lactancia otros alimentos distintos. No se aconseja dar papillas, zumos, manzanilla ni cualquier otro tipo de alimentos antes de esta edad porque pueden producir problemas digestivos, de sobrepeso, e incluso alergias.

Siempre será el pediatra quien te indique cuándo y cómo introducir nuevos alimentos, pero existen algunas recomendaciones básicas en cuanto a la alimentación complementaria:

- Se debe comenzar a introducir los nuevos alimentos de uno en uno, con pequeñas cantidades y con una semana de separación por lo menos. Así podrás observar si alguno le ha sentado mal.
- A partir de los cinco o seis meses de vida, al menos la mitad de la ingesta energética del bebé debe provenir de la leche. Durante el resto del primer año de edad, la leche materna, la leche artificial o los productos lácteos equivalentes deben darse en cantidad no inferior al medio litro al día.
- Empezaremos por introducir las papillas de cereales sin gluten, fruta o verduras. Es indistinto por cual de ellas empezar primero.
- Los alimentos con gluten no deben introducirse antes de los 7 u 8 meses pues el aparato digestivo del bebé no está preparado para digerirlos, pudiéndole provocar trastornos digestivos.
- Los alimentos con un contenido alto en nitratos, como las espinacas o la remolacha, deben evitarse durante los primeros meses.
- El pescado no debe introducirse antes de los 7-8 meses. El huevo no debe introducirse hasta los 10-12 meses.
- No se debe introducir la leche de vaca antes de cumplido el año de edad.

- No añadas sal a las comidas.
- Puedes añadir un chorrito de aceite de oliva a los purés.

El paso de los purés a los alimentos masticados depende un poco de cada niño/a. Entre los 15-18 meses, prueba a sentarle en la mesa con los mayores, después de haberse tomado el puré y, si lo pide, dale comida entera o en pequeños trozos (siempre que sea apropiada para él). Según vaya aceptando la nueva textura, hazlo al revés, primero ofrécele la comida entera y, si toma poco, dale después el puré.

Es normal que durante este periodo no ganen peso e incluso lo pierdan, pues comen menos ya que la masticación les cansa. Déjale comer sólo, aunque luego tengas que lavar todo.



EL CHUPETE

EL CHUPETE

En caso de que decidas utilizarlo, nunca se dará durante las primeras semanas de vida. Esperaremos a que la lactancia materna esté bien establecida.

Procura que lo use solo por la noche al acostarle y quítaselo cuando esté dormido.

Nunca se introducirá en la boca de un adulto para limpiarlo.

Nunca lo mojes con miel, leche condensada, azúcar o cualquier otra sustancia.

LA PRUEBA DEL TALÓN

LA PRUEBA DEL TALÓN

Con esta prueba se detectan ciertas enfermedades metabólicas y de la glándula tiroides. Algunas de ellas, si no son tratadas a tiempo, pueden producir retraso mental. Estas enfermedades no se pueden detectar por el aspecto externo del recién nacido y por ello es imprescindible que se le haga esta prueba el 5° día después del nacimiento. Se trata de una prueba sencilla, que consiste en la extracción de unas gotas de sangre del talón del bebé, que se impregnan en un papel especial. El/La enfermero/a lo introducirá en un sobre que **no debes olvidar echar al correo lo antes posible, mejor al salir de la consulta.**

CONTROL DE SALUD INFANTIL

CONTROL DE SALUD INFANTIL

La primera consulta será con el pediatra o médico de cabecera del niño/a a los 15 días del nacimiento. En esta consulta te preguntarán por el embarazo, sobre el parto, peso y talla al nacer y acerca de los antecedentes familiares de enfermedades crónicas, malformaciones, etc. Luego, se realizará el examen físico del bebé, con el control de peso, talla, perímetro craneal y una exploración completa en busca de alguna alteración física.

Te seguirán citando para posteriores revisiones (al mes de vida, a los 2 meses...) con el fin de controlar el desarrollo del niño/a y administrarle las vacunas que le correspondan.

Te aconsejamos que en cada consulta lleves anotadas todas tus dudas, aunque te parezcan poco importantes y se las expreses al profesional que te atiende. Así aumentará el diálogo entre ambos y reforzará tu confianza en el cuidado del niño/a.

El personal sanitario te informará sobre la evolución del niño/a, las pautas de alimentación y sus cuidados.

LAS VACUNAS

LAS VACUNAS

Con la vacunación estás protegiendo al bebé de graves enfermedades, como la polio, difteria, tétanos, tosferina, sarampión, paperas, rubeola, hepatitis B y diversos tipos de meningitis.

Todos los niños sanos pueden y deben ser vacunados, sin que suponga ningún impedimento para ello el calor, un resfriado de nariz, una tosecilla o unas décimas de fiebre. Debes informar al sanitario de cualquier tipo de alergia que tenga tu hijo/a.

Después de vacunarlos, algunos niños se encuentran molestos, algo irritables, con poco apetito o con algo de fiebre. Es normal aunque no siempre ocurre. En estos casos bastará con que lo refresques un poco y le ofrezcas bastante líquido para beber. Sólo en el caso de que estas molestias persistan, deberás consultar al médico. A continuación te recordamos el calendario de vacunación infantil en Castilla-La Mancha:

Calendario de Vacunaciones Infantiles

EN CASTILLA-LA MANCHA




* Se vacunarán con 2 dosis de vacuna frente a Varicela
 ** Se vacunarán con 3 dosis de vacuna frente al virus del Papiroma las niñas nacidas a partir del 01/01/1994

PROBLEMAS EN EL RECIÉN NACIDO/LACTANTE QUE NOS PREOCUPAN. CÓMO ACTUAR

ICTERICIA

Es la coloración amarillenta de la piel del bebé, que se aprecia también en las conjuntivas de los ojos. Puede aparecer al 2° o 3° día de vida y alcanza su punto máximo al cabo de una semana. Desaparece aproximadamente a los 15 días de edad.

El amamantamiento precoz y frecuente del recién nacido disminuye la incidencia y severidad de la ictericia.

Si la ictericia dura más de 10 días, aumenta de intensidad o torna a un color verdoso, consulta con el pediatra.

DERMATITIS DEL PAÑAL

Es una irritación producida por el contacto de la orina con la piel del bebé que, al estar cubierta con el pañal, no transpira correctamente. Además de la orina, hay otros factores que producen estas irritaciones como son las fibras del vestido, los detergentes, braguitas de plástico, etc. Si aumenta el área afectada o dura más de 48 horas deberías consultar al pediatra.

CÓMO PREVENIRLA Y TRATARLA:

- Cambia el pañal con frecuencia.
- Lava el culete del bebé con jabón de glicerina.
- Seca bien la piel de esta zona una vez lavada. Da buenos resultados dejarla un rato al aire antes de ponerle de nuevo el pañal.
- No uses polvos de talco ni pomadas. Consulta con el médico qué producto es el más apropiado.

CÓLICOS o "GASES"

Están asociados al aire que deglute el bebé cuando se amamanta. A continuación te ofrecemos unos consejos para evitarlos y aliviarlos pero, si son muy persistentes, no dudes en consultar con tu pediatra.

CÓMO EVITARLO:

- Haz que expulse los gases después de cada toma. Puedes ponerle sobre tu hombro o sentado sobre tus piernas. Desliza tu mano sobre su espalda (es mejor que darle golpecitos).
- No dejes que llore (al llorar traga aire).
- Evita que llegue a las tomas muy hambriento (mamará con ansia y tragará mucho aire).
 - No uses chupete.



- No le des infusiones de anís, manzanilla... sin consultar con el médico. Si le estás dando el pecho, puedes tomarlas tu y así se las pasarás a través de la leche.
- Si tu leche sale muy deprisa (a chorro), deja que fluya un poco hasta que se normalice, para evitar que el bebé tenga que tragar muy deprisa, lo que le haría acumular mucho más aire.
- Si le estás dando el pecho, no tomes bebidas con gas, cafeína o alcohol.
- Hay estudios que demuestran la relación entre la ingesta de leche o productos lácteos de la madre con los cólicos de sus bebés. Si eres de las que beben mucha leche, prueba a dejar de tomarla una semana y observa si tu bebé ha mejorado.

PARA ALIVIAR LAS MOLESTIAS:

Prueba a hacerle ejercicios tipo bicicleta en el aire, masajes abdominales suaves y circulares en el sentido de las agujas del reloj.

ESTREÑIMIENTO

Aparece cuando el bebé hace deposiciones duras y con aspecto de bolitas. A veces los niños mayores de 6 semanas pueden pasarse 2 o 3 días sin hacer deposiciones, pero ello no indica que estén estreñidos. No le des laxantes ni zumos. Consulta con tu pediatra.

DIARREA

El bebé hace más deposiciones de lo normal, generalmente con moco o sangre. Además, se suelen acompañar de otros síntomas como vómitos, irritabilidad, llanto. Consulta al pediatra.

EL LLANTO DEL BEBÉ

El bebé expresa con su llanto lo que siente, ya sea hambre, frío o calor, cansancio, gases, dolor, incomodidad por tener el pañal sucio, la ropa muy ajustada, por el roce de algún objeto o simplemente porque necesita que le mimes. Como es lógico, habrá que solucionar el problema lo antes posible para que se sienta cómodo y deje de llorar pero, si descartadas todas las posibles causas sigue llorando, deberás consultar con el médico o pediatra para asegurarte que no le pasa nada malo.

FIEBRE

Es la elevación de la temperatura corporal por encima de los límites considerados normales. La gran mayoría de las enfermedades febriles de los niños son originadas por infecciones. Un niño tendrá fiebre si su temperatura axilar es superior a 38°C.

¿QUÉ HACER CUANDO EL BEBÉ TIENE FIEBRE?

Ante un niño con temperatura elevada y en ausencia del médico, los padres deberán actuar de la siguiente manera:

- Dejarle con poca ropa y evitar las corrientes de aire.
- Darle un baño con agua tibia (a unos 4°C menos que la temperatura que tenga el niño en ese momento).
- Ofrecerle abundantes líquidos, que servirán para evitar posibles deshidrataciones. Si es menor de 6 meses y toma lactancia natural, solo tendrás que darle el pecho más a menudo.
- **No le des friegas con alcohol**, pues éste presenta peligro de toxicidad al ser absorbido por la piel. Además produce, como efecto rebote, un aumento en la temperatura corporal.
- **No le des antibióticos** por tu cuenta, pueden enmascarar la enfermedad y retrasar su diagnóstico. Solamente debes administrar antibióticos cuando el médico te lo indique.



- Los antitérmicos se usarán solo si la temperatura excede de 38°C. Su empleo estará controlado por el médico. Debes consultar con él cuál es el más apropiado.

- Si el bebé presentara convulsiones, aunque no suelen ser graves, debes llevarle al médico lo antes posible para que le examine.

- **El niño con fiebre alta puede ser trasladado a la consulta del médico o pediatra sin que corra ningún riesgo por ello.**