

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO

Profilaxis neonatal



- En el paritorio, se le administrará al bebé:
 - vitamina K intramuscular, para la prevención de la enfermedad hemorrágica por déficit de dicha vitamina
 - crema antibiótica en los ojos, para la prevención de la conjuntivitis neonatal
- Durante los primeros días, las deposiciones son pastosas y negruzcas. Reciben el nombre de meconio. Puede tardar en hacer la primera deposición hasta 48 horas.



Ritmo intestinal y digestivo

- El número y consistencia varía según tome:
 - Lactancia materna: realiza más deposiciones al día (incluso 1 con cada toma) y más líquidas, no se deben confundir con diarrea
 - Leche de fórmula: las heces son más pastosas, varias al día o incluso solamente 1 al día

La coloración de las heces variará a lo largo de los días: serán negras al principio y luego cambiarán a verdosas y amarillentas.

- Son frecuentes pequeñas bocanadas de leche deglutida (regurgitaciones), que a medida que el niño crece disminuyen en frecuencia. También es común el hipo.

El peso



- durante los primeros días de vida, el recién nacido pierde peso. Pero no debe preocuparse porque su pediatra está vigilando su evolución.

Orina



- Puede tardar en hacer la primera orina hasta un día y medio.
- Si ven una coloración rojiza en el pañal, que es frecuente, no es sangre y desaparecerá en los siguientes días.

Ojos

- Tras el nacimiento, el niño tendrá los ojos hinchados y puede que todavía no los abra del todo.

En caso de que existan legañas, puede limpiárselos con una



gasa empapada en suero fisiológico de la zona interna a la externa.

Nariz



- Es común que el niño estornude y tenga la nariz obstruida.

En este caso, se aconseja que realizar lavados con suero fisiológico. Puede usarse también aspiración.

Las mamas y los genitales



Debido a la estimulación hormonal materna, el bebé puede tener las mamas abultadas e incluso lactar.

- Las niñas tienen flujo vaginal y pueden presentar un sangrado vaginal tipo menstruación.
- Los varones tienen cierto grado de fimosis y pueden tener algo de líquido a nivel de las bolsas escrotales.

Cordón umbilical



El cordón se va a desprender entre los 5 y 15 días de vida.

- Antes de manipularlo, lávese bien las manos con agua y jabón.
- Lave el cordón diariamente con agua y jabón, puede sumergirlo en el momento del baño del niño, secándolo bien posteriormente.
- Aunque en condiciones normales puede ser suficiente con lavar con agua y jabón, es más seguro aplicar un antiséptico después, realizando la limpieza con:
 - una gasa empapada en alcohol de 70° o clorhexidina al 4%, al menos 3 veces al día y hasta 2 días después de su caída.
- Tras cada limpieza, déjelo al aire o recubierto con una gasa seca, asegurándose de que la zona quede bien seca.

La piel y el baño



Al nacimiento, la piel está cubierta por un unto blanquecino llamado "vernix caseosa" que tiene función protectora, por lo que no se debe insistir en retirarlo.

- Lave al bebé a partir del segundo día de vida, con un jabón de pH neutro.
- Es aconsejable que el baño sea diario y a la misma hora, de corta duración y con un buen secado posterior incluyendo los pliegues.
- La temperatura óptima del agua es de 35-36°C y de la habitación 22-24°C.
- Tras el baño, puede aplicarle una crema hidratante o un aceite corporal.

El área del pañal



- Revise con frecuencia el área del pañal para ver si el niño ha orinado o realizado deposición. El bebé debe estar seco y limpio antes de cada toma.
- Con cada cambio de pañal, limpie correctamente la zona con toallita de bebé o toallita empapada en agua. Limpiar a toques y siempre de delante a atrás.
- Posteriormente, seque bien la zona y puede aplicarle crema protectora, como por ejemplo pasta al agua. Si la zona se irritara debe consultar con su pediatra.

El pelo



- Al principio, el cuerpo del bebé está cubierto por una pelusa llamada "lanugo", que irá cayendo para ser reemplazada por el pelo definitivo.
- Puede lavarle el cabello con champú de pH neutro y cepillarlo con peine de cerdas suaves o de dientes con puntas redondas.

Las uñas



- A veces son largas y el niño puede arañarse.
- Puede cortarlas con tijeras de punta roma, de forma redondeada en las uñas de las manos y rectas en las de los pies.

El chupete



- También puede ponerle al bebé manoplas para evitar arañazos.
- puede usarlo desde el principio, aunque sin abusar sobre todo si está con lactancia materna, pues en alguna ocasión puede interferir con la instauración de la misma.
- No se deben mojar en azúcar, miel...
- Se lavará con agua cada vez que se caiga. Se hervirá con frecuencia y cambiará por uno nuevo, de vez en cuando. Nunca introducirlo en la boca de un adulto para limpiarlo.

El vestido



- El vestido no debe comprimirle, para evitar que sude.
- Eviten ropas que puedan soltar pelusa o pelo.
- Laven con jabón neutro para ropa delicada, sin utilizar lejía ni suavizante.
- No le pongan cadenas, cintas ni cordones al cuello. No utilicen sortijas ni pendientes que le puedan hacer daño. Si se usan imperdibles, deben llevar cierres de seguridad.

El afecto



- Desde su nacimiento, el bebé necesita manifestaciones de afecto cuando está despierto: cogerle en brazos, acariciarle, hablarle o cantarle.

Audición y visión



- El bebé oye desde el nacimiento y responderá con sobresaltos ante determinados ruidos.
- Es sensible a la luz y ve los objetos desde el nacimiento. Lo primero que aprenderá a reconocer es la cara de su madre

El llanto



- Es la única forma de lenguaje que tiene el recién nacido con su entorno.
- Puede llorar por hambre, por tener el pañal manchado, por frío o calor o por necesidad de afecto. Rápidamente aprenderán a diferenciar a que se debe el llanto de su hijo.
- Durante los primeros días de vida y sobre todo, si el bebé está con lactancia materna exclusiva, el llanto suele deberse a hambre.

El sueño



- La duración del sueño es muy variable. Durante las primeras semanas de vida, suelen dormir prácticamente todo el día y solamente se despiertan por hambre.
- También es habitual que tengan el sueño "cambiado" y se muestren más activos por las noches.
- La posición recomendada para dormir es boca arriba y con la cabeza ladeada o de lado. No usen almohada.
- **Una postura ideal para la estimulación del niño es boca abajo, pudiendo ponerlo en esta posición siempre que esté vigilado.**

La vivienda. El paseo



- La habitación debe estar bien ventilada, a una temperatura agradable y sin corrientes de aire.
- Desde que llegan a casa, los bebés pueden salir de paseo a diario. Esto constituye un estímulo para el desarrollo del niño. En invierno sáquenlo en horas soleadas y abrigado, y en verano preferentemente en las horas menos calurosas y ligero de ropa.

Seguridad

- Nunca dejen al niño solo en casa. Tampoco lo deben dejar sobre una mesa o cama sin barandilla, pues podría rodar y caer al suelo.
- A la hora de subirle al automóvil, recuerden que el niño/a pertenece al Grupo 0 de Seguridad Infantil (por debajo de 10 Kg). Deben usar una silla homologada para este grupo
- No fumen en presencia del niño, porque él también respira el humo y además, es causa frecuente de quemaduras accidentales.

Otros consejos generales

- Las manos han de estar siempre limpias al tocar al niño, ya que son el mayor vehículo de infecciones.
- Eviten en lo posible el contacto del niño con personas con enfermedades contagiosas (gripe, catarro, etc.).
- Si la madre se encuentra muy cansada, nerviosa o triste, lo mejor es pedir ayuda a otras personas.

Cribados neonatales



Antes de irse de alta se le realizarán las siguientes pruebas:

- Prueba de cribado auditivo para la detección precoz de sordera
 - En ocasiones, esta prueba tiene que ser complementada con otra posterior mucho más precisa. El no haber pasado la primera prueba no significa de entrada que el niño presente sordera
- Prueba del talón o cribado metabólico para la detección de errores del metabolismo
 - puede realizarse a partir de las 48 horas de vida. Se le tomará una muestra de sangre y orina
- en nuestro centro, tras el nacimiento del niño se le administrará la primera dosis de la vacuna de la hepatitis B. Posteriormente, su pediatra del Centro de Salud le indicará las dosis sucesivas de dicha vacuna.

Vacuna de la Hepatitis B

Vitamina D

- su pediatra le indicará la necesidad de tomar vitamina D
- la dosis es: 6 gotas al día, durante el primer año de vida

Controles pediatra



- tras el alta hospitalaria, la primera visita al pediatra del centro de Salud será a los 15 días de vida, salvo que se le indique antes o tenga algún problema durante ese tiempo.

Confíen en su propio sentido común y en su capacidad para cuidar al niño/a.