

CONSEJOS DE PUERICULTURA PARA EL RECIÉN NACIDO SANO



Estas recomendaciones pretenden ser una orientación
Cada madre, recién nacido, parto o cesárea son diferentes
Por tanto, hay que adaptar los consejos a cada caso



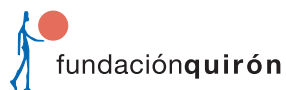
www.quiron.es

El mayor grupo hospitalario privado, al servicio del paciente

Una amplia red de hospitales generales y de centros monográficos y ambulatorios

Álava – Alicante – Baleares – Barcelona – Cádiz – Guipúzcoa – La Coruña – Madrid –
Málaga – Murcia – Navarra – Sevilla – Tenerife – Valencia – Vizcaya – Zaragoza

IT158CNP25.1 Rev. 3



HOSPITAL
QUIRÓN
Barcelona

Plaza Alfonso Comín, 5-7
08023 Barcelona
Tel. 93 255 40 00

Alimentación

Consejos y recomendaciones para la lactancia materna

La lactancia materna exclusiva es la mejor comida que se puede ofrecer al recién nacido durante los primeros seis meses de vida.

Es un alimento completo que da todos los nutrientes que necesita el bebé para crecer y desarrollarse. Además, tiene efectos positivos demostrados sobre su salud, ya que aporta un alto contenido en defensas que le ayudarán a reducir la incidencia y/o gravedad de múltiples infecciones y enfermedades inmunológicas y alérgicas. Además, la lactancia desarrolla un estrecho vínculo afectivo entre madre e hijo, proporcionando consuelo, cariño, compañía y seguridad.

La lactancia materna también actúa de manera beneficiosa sobre el organismo de la madre, ayudándola en su pronta recuperación.

Es beneficioso dar el pecho sea cual sea la duración de la lactancia.

Se debe iniciar lo antes posible.

Durante las primeras horas de vida es el momento en el que el recién nacido está más despierto y con un reflejo o un instinto de succión vigoroso, antes de sumirse en un profundo sueño que puede durar varias horas.

Toda madre está capacitada para dar el pecho a su bebé. Aunque los primeros días son difíciles para ambos, con ganas, ilusión, paciencia y buenos consejos se consigue una lactancia feliz.

Guía para aprender juntos

Conseguir un ambiente relajado y tranquilo es fundamental para una correcta alimentación.

Es importante que la madre y el bebé estéis en una posición cómoda y adecuada. Puedes darle el pecho sentada, con la espalda bien apoyada, en una silla o sillón bajo, descansando los pies en el suelo. Pon los brazos en el reposabrazos o sobre tu pierna. Coloca la cabeza del niño sobre el antebrazo y sitúa su vientre encarado con el tuyo y debajo del pecho. También puedes estar tumbada, con el niño extendido a tu lado con su abdomen pegado al tuyo y la cabeza cerca del pecho. Esta posición se suele emplear por la noche y después de una cesárea.

Debes conseguir que el bebé se agarre al pecho con la boca bien abierta, de modo que la mayor parte de la areola quede dentro de ella.

Para lograr la subida de la leche has de ofrecer el pecho a demanda. La frecuencia debe ser, como mínimo, cada dos o tres horas desde el inicio de la toma (8-14 tomas al día), teniendo en cuenta que la leche puede tardar en subir entre dos y cuatro días. En estas primeras fechas la leche que sale del pecho se llama calostro. Es más densa, amarillenta y solo se produce en pequeñas cantidades, pero suficientes para las necesidades iniciales del niño. Contiene un gran número de sustancias





bioactivas, estimulantes del desarrollo y de la inmunidad. Te puede parecer que no sale la adecuada esos días, pero no te preocupes. Todas las madres tienen leche suficiente para alimentar a sus hijos.

Una vez instaurada la lactancia será importante que el bebé vacíe el pecho, ya que al final de la toma la leche es más rica en grasas.

Es aconsejable que el bebé eructe al finalizar la toma. Para ello, levántale el brazo izquierdo con él en posición vertical. Si tras un periodo de tiempo prudencial no expulsa los gases, puedes acostarlo para dejarlo descansar.

El uso del chupete no está recomendado hasta que la lactancia no esté instaurada correctamente (más o menos un mes). Puede confundir y obstaculizar el aprendizaje de la técnica correcta.

De la misma manera, no es conveniente administrar al bebé suplementos de leche artificial, a no ser que uno de nuestros profesionales lo aconseje. El hecho de introducir un biberón cuando no es necesario puede confundir al bebé con la técnica correcta de amamantamiento. A veces, el recién nacido llora o está inquieto y no siempre significa que tenga hambre. En este caso, consulta al personal de la planta.

No es necesario el lavado específico del pecho. Con la ducha diaria es suficiente.

Es normal que los pezones se irriten los primeros días, lo que puede ocasionar dolor. Vigila y pide consejo para comprobar que la postura de la boca es la adecuada. Al terminar, extiende algo de leche sobre el pezón y déjala secar.

Durante la lactancia no debes consumir alcohol o tabaco ni medicamentos, salvo los prescritos por el médico. La dieta debe ser sana y equilibrada y la ingesta hídrica, adecuada (notarás que empiezas a tener sed).

Consejos y recomendaciones para la lactancia artificial

Es aconsejable que te laves las manos con agua y jabón. Todo el proceso debe hacerse con la máxima higiene posible.

Es preferible utilizar agua embotellada, de baja mineralización, especialmente en sodio (Na).

La limpieza de biberones y tetinas se hará con agua caliente y jabón. No es necesario esterilizar.

Es conveniente que uses biberones estrechos y largos, con una escala gradual bien visible. La tetina debe ser suave y no muy dura, con un suplementario para no crear vacío en su interior.

Preparación y administración de biberones

Prepara primero la cantidad de agua, teniendo en cuenta:

30 ml de agua = 1 cacito raso de leche en polvo.

60 ml de agua = 2 cacitos rasos de leche en polvo.

90 ml de agua = 3 cacitos rasos de leche en polvo.

Y así, sucesivamente.

Aunque no es imprescindible, se puede calentar previamente el agua para una mejor dilución y evitar, así los grumos.

Tendrás que comprobar siempre la temperatura de la leche antes de administrar el biberón, aunque también la puedes ofrecer a temperatura ambiente.

La toma de biberón deberá ser cada tres horas desde su inicio (máximo cada 4). Debes vigilar que la tetina esté completamente llena de leche para evitar la entrada de aire.

Es aconsejable que el bebé haga el eructo al finalizar la toma. Para ello, puedes ayudarlo levantando el brazo izquierdo con el niño en posición vertical. Si tras un periodo de tiempo prudencial no lo realiza, puedes acostarlo para dejarlo descansar.

Si el bebé se cansa durante la toma, haz una pausa a la mitad y mantenlo incorporado. Así podrá expulsar el aire.

Lo mejor es preparar el biberón justo antes de cada toma. Puedes elaborar varios de una vez, sabiendo que deben conservarse en la nevera no más de 24 horas.

La leche sobrante debe ser desechada. No se puede guardar la que no quiere el bebé de una toma para la siguiente. Es recomendable lavar el biberón y la tetina justo después de la ingestión, pues es más fácil e higiénico.

En el momento del alta, el pediatra te informará de la pautas a seguir para la adecuada alimentación de tu bebé.

Cuidados del recién nacido

Higiene

Antes de la caída del cordón umbilical

No debes bañar al recién nacido hasta que haya alcanzado la estabilidad térmica. El baño corporal total no suele ser necesario al principio (el lavado de zonas concretas minimiza la exposición al agua y disminuye la pérdida de calor). Se puede lavar al bebé por partes, pero no sumergirlo para que no se moje el cordón.

La región perineal, los genitales y las nalgas se pueden asear con una esponjita fina, agua sola o con jabón suave neutro cuando se cambie el pañal (a ser posible, material de un solo uso). Debes sustituir el pañal tantas veces como sea necesario. Las toallitas húmedas son una buena opción cuando estés fuera de casa, pero no deben ser el método habitual. En el caso de las niñas, siempre debes lavarle los genitales de delante hacia atrás. Si presenta irritaciones en la zona del pañal, aplícale una pomada balsámica (preferiblemente a partir de las dos semanas de vida).

Puedes lavarle la cabeza desde el primer día, siempre que el bebé haya alcanzado la estabilidad térmica. Emplea jabón neutro y agua tibia.

Cuidados del cordón umbilical

Es importante que te laves las manos antes de la cura del cordón umbilical y mantenerlo siempre seco.

La cura se debe hacer entre dos y cuatro veces al día y, siempre que sea preciso, aplicando alcohol al 70% con gasas limpias en la base del cordón. No utilices fajas ni polvos.

El cordón no debe supurar, oler mal ni ponerse rojo. Si así sucediera, consulta al pediatra. Es normal que quede un resto de sangre seca en la herida umbilical.

Una vez caído el cordón (habitualmente entre los cinco y los quince días de vida), es recomendable seguir haciendo la cura durante unos dos o tres días más hasta que esté bien seco y cicatrizado. A partir de entonces, podrás iniciar el baño completo.



Después de la caída del cordón umbilical

Ya puedes bañarlo a diario, aunque no es estrictamente necesario. Es un momento agradable para reforzar la relación con tu bebé. Antes de empezar, ten a mano todos los utensilios. Nunca dejes solo a tu hijo.

Utiliza un jabón neutro y una esponja natural para el baño. No llenes mucho la bañera.

El agua ha de estar tibia (temperatura recomendada entre 34°C-36°C). Es muy recomendable comprobar previamente el estado con el codo. Además, debes mantener la temperatura ambiental adecuada para que el recién nacido no pierda calor; evita las corrientes de aire. Procura que tu bebé disfrute con el baño. Es importante que lo sujetes con un brazo por detrás de la espalda y lo asees con la otra mano. Inicia el baño con el lavado de la cara y sigue por el cuerpo y las extremidades.

La duración del aseo no debe superar los cinco minutos. Es importante secar bien al bebé con suaves masajes, sin frotar, con una atención especial en las zonas de pliegues. Evita el uso de polvos de talco y colonias. Puedes aplicar crema hidratante por el cuerpo, esquivando la cara y manos.

Si existen legañas, límpialas con suero fisiológico y gasas nuevas (cada ojo con una diferente), de dentro hacia fuera. Si no mejoran o tu recién nacido presenta los ojos rojos, consulta con el pediatra.

Los ruidos nasales son normales durante los primeros días de vida, debido a las secreciones del canal del parto. Si la succión es correcta, no es necesario limpiar la nariz. Solo en el caso de que exista una mucosidad nasal evidente debes consultar con el pediatra. No se recomienda el uso de



bastoncillos para limpiar las orejas; únicamente tienes que asear y secar bien el pabellón auricular y la zona de detrás de la oreja.

No existe inconveniente en cortar las uñas del bebé los primeros días si están largas, aparecen rotas o le producen arañazos. Eso sí, es más recomendable esperar unas dos o tres semanas para eludir posibles lesiones. A partir de ese momento, puedes rebajarlas con una tijera de punta roma, sin apurar en el corte.

Ropa

La ropa debe ser adecuada a la temperatura y el clima. Procura no abrigar excesivamente al bebé y evita las prendas demasiado ajustadas que le impidan la movilidad.

Es recomendable usar tejidos naturales (algodón, hilo) y evitar el contacto directo de la piel del bebé con tejidos sintéticos.

Igualmente, se aconseja eludir los lazos, los cordones y las cremalleras, así como las prendas con botones muy pequeños por el riesgo de atragantamiento. Son preferibles las piezas de ropa que se atan por la parte posterior. Es conveniente recortar las etiquetas largas para que no rocen la piel del bebé. La ropa de cuna debe ser ligera y permitir el movimiento del pequeño, que no debe estar excesivamente arropado.

Se recomienda lavar la ropa del recién nacido con detergentes neutros, sin añadir lejía o suavizantes que irriten su piel.

Ambiente

Durante los cuatro primeros meses de vida se aconseja que comparta habitación con los padres.

Es recomendable que su habitación sea soleada, procurando un ambiente tranquilo y agradable con luz natural. Hay que airearla bien diariamente.

La temperatura de confort para los recién nacidos es de 22°C. Evita las corrientes de aire, los ambientes ruidosos, concurridos y cargados de humo. No se debe fumar en casa y es preferible no usar ambientadores. La humedad relativa ideal es entre un 40% y un 60%. Si el ambiente es muy seco, sírvete de un humidificador como máximo una hora al día.

La posición en la cuna durante el sueño será siempre en decúbito supino (boca arriba con la cabeza hacia un lado), nunca de lado ni boca abajo (salvo que esté despierto y/o bajo tu supervisión). El colchón ha de ser blando. No pongas almohadas o cojines, dado el riesgo de asfixia que generan. El lugar más seguro para que el bebé duerma es su cuna. Recomendamos el uso de cunas homologadas por la Unión Europea. La distancia entre los barrotes no debe ser menor de 4.5 cm, ni mayor de 6.5 cm. Los costados deben tener unos 60 cm de altura, como mínimo.

Podéis salir a pasear una vez que el bebé y la madre estén en condiciones de hacerlo, siempre que la climatología sea la adecuada. Elude las horas de calor o frío intensos y la exposición directa al sol. Asimismo, es importante que no lo sometáis al humo del tabaco, las aglomeraciones excesivas y el contacto con personas con enfermedades contagiosas. En definitiva, pasead por zonas con poco ruido y sin contaminación.

Consejos tras el alta

El chupete

El uso del chupete no está indicado hasta que no se ha instaurado la lactancia correctamente (normalmente a partir del primer mes), debido a que podría confundirlo y obstaculizarle el aprendizaje de la técnica correcta (la forma de succionar es diferente).

Es recomendable que el chupete sea de una sola pieza y se lave frecuentemente con agua y jabón. No lo cuelgues al cuello del bebé con cadenas. Existen broches de seguridad para sujetarlo a la ropa.

Jamás lo introduzcas en la boca de otra persona para limpiarlo ni lo untes con azúcar, miel u otras sustancias.

Controles del pediatra

Como norma general, la primera revisión pediátrica se realiza a los 7-10 días de vida, a no ser que en el momento del alta el especialista indique que el bebé debe ser visitado antes.

Las primeras vacunas se administran a los dos meses.

Si la lactancia es materna, lo habitual es que el recién nacido moje unos seis pañales al día y haga de dos a cinco deposiciones amarillas diariamente, lo que indica una ingesta adecuada. Suele descansar bien y al despertarse está activo y con buen aspecto.

El recién nacido pierde peso los primeros días de forma fisiológica (hasta un 10% del registrado al nacer). A partir del quinto o sexto día aumentará unos 20 g - 30 g de peso diarios (unos 150 g - 200 g a la semana), recuperando el inicial entre los 10-14 días de vida. El pediatra deberá controlarlo. Una correcta ganancia de peso indicará que el bebé se alimenta correctamente.

Temperatura del recién nacido

No es necesario medir la temperatura si el bebé está bien. La normal, tomada en la axila, es de 36°C a 37°C.

Se considera fiebre la superior a 38,5°C (rectal) o 38°C (axilar). De todas formas, al ser un recién nacido, si presenta una febrícula (37.5°C axilar o 38°C rectal) que persiste a pesar de comprobar que no está muy abrigado, acude al pediatra.



Cribado metabólico

La prueba del talón se hace a las 48-72 horas de vida y sirve para el diagnóstico precoz de tres enfermedades: fibrosis quística, fenilcetonuria e hipotiroidismo congénito.

El resultado se envía al domicilio a los 20-30 días de efectuada. Para cualquier consulta, o en el caso de no recibir el resultado, podrás llamar al centro de bioquímica (93 227 56 69), indicando el número de referencia que aparece en la etiqueta rosa del carnet de salud del bebé.

Cribado auditivo

En la actualidad se recomienda el cribado auditivo (potenciales evocados automáticos/otoemisiones acústicas) para la detección precoz de la sordera congénita (ver folleto adjunto).

Conociendo al recién nacido

Deposiciones

Durante las primeras 24-48 horas, las deposiciones son negras y pastosas (reciben el nombre de meconio). Los días siguientes se van aclarando de forma gradual hasta alcanzar un color amarillo-verdoso y una consistencia más grumosa.

El número de deposiciones al día es muy variable: desde una con cada toma, hasta una cada uno o dos días.



En los bebés alimentados con lactancia materna suelen ser más blandas y numerosas. En cambio, en los que reciben lactancia artificial, la consistencia es más firme y su frecuencia más escasa.

Ocasionalmente pueden pasar dos o tres días sin deponer, lo cual no es anormal siempre que el niño esté tranquilo, coma bien, no vomite y no muestre signos de disconformidad. Puedes estimularlo haciéndole un masaje abdominal en el sentido de las agujas del reloj.

Genitales

Tumefacción mamaria. En los primeros días de vida las mamas de los niños pueden aumentar de tamaño e, incluso, segregar unas gotas de un líquido lechoso. No las exprimas. Si se ponen rojas y calientes o tienen secreción, consulta con el pediatra.

Flujo vaginal. En las niñas es normal que aparezca una pequeña pérdida hemorrágica vaginal (pseudomenstruación) o flujo blanquecino, que cede en unos días y no precisa tratamiento. En ocasiones los labios vulvares están algo inflamados.

Niños. La bolsa testicular puede tener un tamaño mayor y contener líquido (hidrocele).

Orina. Los primeros días presenta un color anaranjado (son los llamados cristales de urato)

Piel

Vérnix. Al nacer, el recién nacido está protegido por una capa blanca, sebácea y grasienta que se reabsorbe progresivamente. No la retires de los pliegues.

Exantema toxoalérgico. El bebé puede presentar, desde el primer día de vida, una erupción en forma de granitos de pus y manchas rojas. Estas no producen picor, no son infecciosas y no precisan tratamiento.

Ictericia. A partir de las 24 horas de vida el bebé puede presentar una coloración amarillenta, llamada ictericia, que debe ser controlada por el pediatra. En caso de lactancia materna, la ictericia se puede alargar durante más tiempo. Es aconsejable exponer al bebé a la luz del día (no al sol directo).

Descamación de la piel. Es frecuente y normal en las primeras semanas de vida. Es conveniente mantener un buen nivel de hidratación con cremas apropiadas.

Otros aspectos

Sueño. Durante las primeras semanas de vida, el bebé duerme casi todo el tiempo, aunque de forma intermitente. A medida que va creciendo, los periodos en los que permanece despierto son más prolongados durante el día y los de sueño más largos por la noche. Para evitar el síndrome de muerte súbita, se recomienda acostar al bebé boca arriba sin almohada, aprovechando los momentos en que está despierto para hacer los cambios posturales e impedir el aplastamiento de la parte posterior de la cabeza.

Estornudo/hipo/ruidos nasales. Son normales en el recién nacido, así como los temblores, que ceden al sujetarlo.

Regurgitaciones y gases. Tras las tomas o al llorar, el bebé traga aire, lo que le ocasiona malestar. Para ayudarle a expulsarlo, es bueno que tras la toma lo mantengas incorporado unos minutos para favorecer el eructo. Las regurgitaciones de manera puntual son normales y carecen de importancia. Si el bebé gana peso adecuadamente y no tiene episodios de irritabilidad ni rechazo del alimento, estas regurgitaciones no tendrán significación patológica, mejorando en unos meses.

Llanto. El llanto es la forma de la que se sirven los bebés para comunicarse, reaccionar ante circunstancias y pedir asistencia. Cuando el pequeño llora puede ser porque tiene hambre, está incómodo, se siente solo, está mojado o con el pañal sucio, tiene frío, calor, etc. Debes prestarle atención y valorar sus necesidades en cada momento.

Prevencciones de accidentes

Nunca debes dejar al bebé en sitios elevados (cama, cambiador), ni manipular elementos peligrosos con él en brazos. Que duerma boca arriba. No debes colgarle nada al cuello ni le pongas pulseras.

En el coche usa siempre la silla de seguridad adecuada a su peso y su edad. Nunca lo lleves suelto o en brazos de un adulto, aunque el trayecto sea corto. Si el vehículo lleva airbag en el asiento delantero, la silla deberá ir detrás o, si no, el dispositivo se ha de desconectar.

Medidas para disminuir la muerte súbita

Acuesta al niño boca arriba con la cabeza de lado y cámbialo de posición después de cada toma durante los primeros seis meses de vida.

El colchón será rígido. Evita los edredones, las almohadas y los juguetes blandos en la cuna, así como los cojines antivuelco.

Evita el exceso de calor y de ropa. La temperatura de la habitación debe de ser de unos 20°C a 22°C.

Mantén limpio el ambiente. Evita el tabaquismo durante el embarazo, la lactancia y en el entorno del recién nacido.

Es aconsejable la lactancia materna, sobre todo durante los primeros seis meses de vida.

Medidas higiénicas para prevenir la infección por virus respiratorios

Cualquier persona que toque al niño debe haberse lavado las manos previamente

Tira los pañuelos de papel usados

Limpia los juguetes del niño con frecuencia

Intenta que no se acerquen personas resfriadas al bebé

Huye de los ambientes con humo y contaminados, al igual que de los espacios llenos de gente.

Cuestiones legales

Tras el nacimiento del bebé es preciso realizar su inscripción en el Registro Civil y en la Seguridad Social.

Registro Civil

Cumplimenta el cuestionario para la declaración de nacimiento en el Registro Civil (certificado de nacimiento) y la hoja del boletín estadístico.

No olvides el Libro de Familia (en caso de disponer de él) ni los DNI de ambos progenitores.

Para las inscripciones fuera de Barcelona, tendrás que solicitar a la secretaria de planta el justificante.

En caso de estar casados, toda la tramitación puede hacerla el padre. Si no, tendréis que acudir los dos.

Se puede inscribir al bebé desde las 24 horas de vida hasta los ocho días naturales.

Extraordinariamente, en el caso de no estar casados, se puede ampliar a 30 días.

Registro Civil de Barcelona:

Plaza Duque de Medinaceli, 2.

Tel. 93 412 04 74

Seguridad Social

Es preciso que aportéis la cartilla de la Seguridad Social, los DNI de los padres y el Libro de Familia debidamente cumplimentado.

