

Educación al paciente

Cuidados del niño de 1 mes

1. Lactancia materna:

- La lactancia materna es la forma más natural de alimentar al bebé y la ideal.
- Comenzar en cada ocasión por el pecho que se dio en último lugar en la toma anterior.
- Asegurarse de que el bebé se introduce en la boca el pezón y la mayor parte de la areola, manteniendo libre la nariz, pinzando con dos dedos el pecho.
- Cubrir los pezones con una gasa para recoger la leche que gotee.
- Utilizar ropa holgada que no oprima los pechos.
- Durante el tiempo que dure la lactancia, consultar con el médico antes de tomar cualquier medicamento.
- La alimentación de la madre será variada (frutas, verduras, huevos, carnes, pescados, aves, cereales, etc.). Debe tomar diariamente líquidos suficientes (al menos 2 litros/día) de los cuales al menos 1 litro de leche o derivados lácteos (yogures, queso, etc.).
- Evitar alimentos como la cebolla, ajo, coles y algunas especies que pueden dar mal sabor a la leche materna.
- Eliminar al máximo el consumo de tabaco y alcohol.
- Si se sospecha que el niño queda con hambre acudir al Centro de Salud antes de empezar a darle el biberón.

2. Lactancia artificial:

- Utilizar una fórmula adaptada de iniciación.
- Preparar el biberón de la siguiente manera: primero lávese bien las manos. Por cada 30cc de agua, 1 medida rasa de las que trae el envase.
- Ir aumentando la cantidad a medida que el niño lo demande, siempre hecho en la misma proporción.
- Limpiar bien los biberones frotando enérgicamente su interior con un escobillón y después hervirlos para su esterilización (10 minutos).
- Preparar los biberones con agua hervida o agua mineral. No echar el polvo sobre el agua muy caliente, esperar a que se enfríe.
- Echar en el biberón esterilizado la cantidad de agua adecuada. Añadir luego un cacito de leche en polvo de los del envase, rasado con un cuchillo, por cada 30 cc. de agua.
- Cerrar el biberón y agitarlo enérgicamente hasta la disolución del polvo.
- Dejarlo enfriar a la temperatura del cuerpo (probar una gota en el dorso de la mano).
- Consumirlo recién preparado sin guardar lo que sobre.
- No añadir azúcar, harinas o miel al biberón, al agua ni al chupete.
- Después de la toma, colocar al niño en el regazo y frotarle o darle palmaditas en la espalda hasta que eructe, luego acostarle en la cama.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital Universitario  **quirónsalud**
Madrid

Educación al paciente

Cuidados del niño de 1 mes

Régimen de vida

- Es recomendable que el niño esté en una habitación aislada, sin corrientes de aire ni cambios bruscos de temperatura.
- Evitar el contacto del niño con personas enfermas.
- Bañar al niño diariamente con esponja natural y jabón neutro o ligeramente ácido, sin sumergir la zona del cordón umbilical hasta una semana después de su caída.
- Temperatura del agua cercana a 36°C los primeros días, después a unos 32°C (comprobarla con un termómetro antes de introducir al niño). Mantener la habitación a unos 20°C.
- Duración del baño inferior a cinco minutos.
- Sujetar la cabeza para evitar que la sumerja en el agua.
- Cuando el niño se ensucie, cambiarlo inmediatamente para evitar escoceduras. Lavarlo con esponja y agua tibia, secarlo bien. No utilizar talco, utilizar cremas. Sólo usar toallitas húmedas cuando estemos fuera de casa.
- Cortarle las uñas regularmente, de forma cuadrada, con tijeras romas, cuando el niño esté dormido.
- No utilizar bastoncillos de algodón para la limpieza del oído.
- La ropa interior será de algodón o hilo. Evitar ropas que puedan soltar pelusa o pelotas.
- Lavas la ropa con jabón neutro; no utilizar suavizantes ni lejía.
- Lavar el chupete cada vez que se caiga y hervirlo diariamente.

Estimulación

- A los pocos días de nacer el niño ya oye. Hacia el mes empezará a reconocer la voz de sus padres.
- La sensibilidad a la luz aparece pronto, pero hasta pasado el primer mes no es capaz de fijar la vista sobre un objeto.
- Puede estimularse apropiadamente, dedicándose a alimentarlo, tenerlo en brazos, mirarle a los ojos, hablarle y cantar para él.
- La salida a la calle le estimulará por cambio de colores, sonidos, etc.

Prevención de accidentes

- x Cuna: barrotes cuya separación no supere los 5 cm, colchón duro, no usar plásticos con cubierta del colchón y tampoco usar almohada.
- x No fumar en ningún lugar donde vaya a estar el bebé.
- x No poner adornos (pulseras, medallas, etc.) al bebé.
- x Si el niño viaja en coche, debe hacerlo en el asiento trasero en el cuco y con un dispositivo de seguridad adaptado.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital Universitario  quirónsalud
Madrid