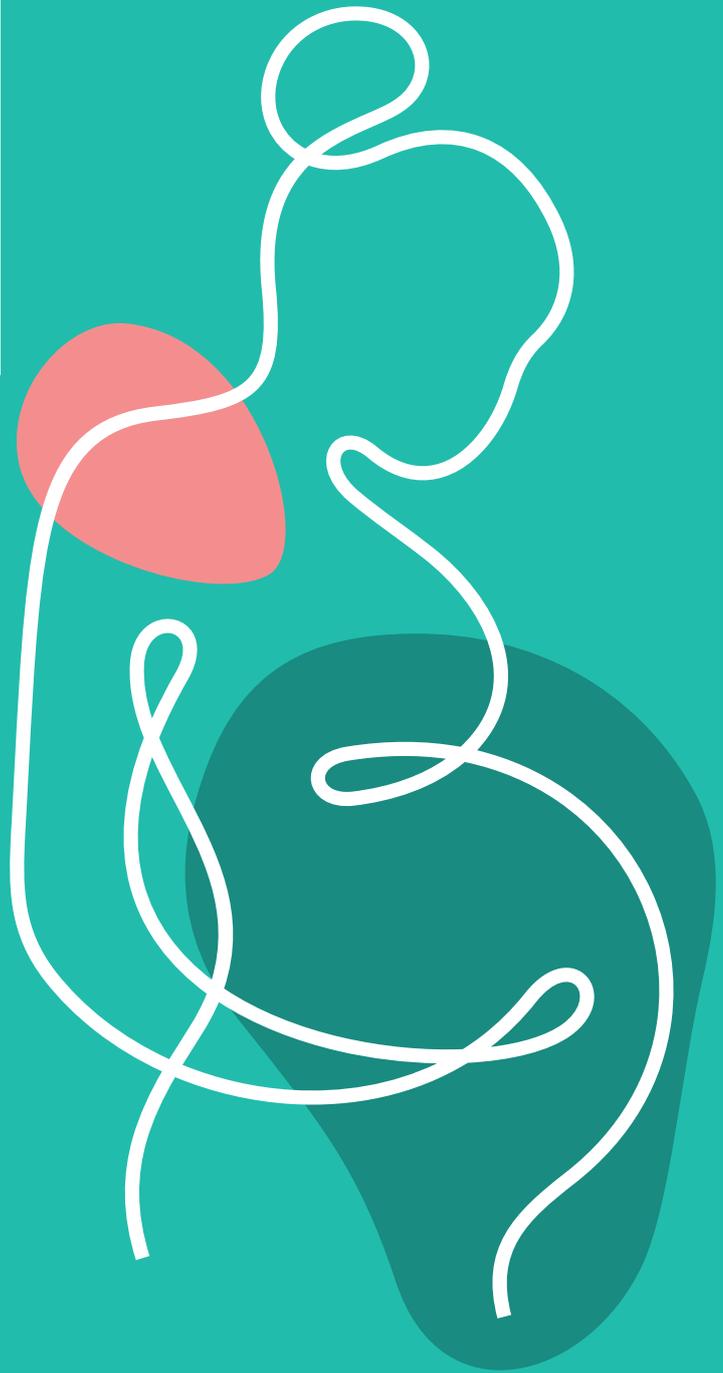


**Guía de  
embarazo,  
parto y  
cuidados del  
recién nacido**





***¡Felicidades por su embarazo!***

*Desde el Hospital Quirónsalud San José hemos diseñado esta guía para tratar de orientar a las futuras madres durante las etapas de embarazo, parto y primeros cuidados del recién nacido.*

*El equipo de Obstetricia del Hospital Quirónsalud San José se caracteriza por dar un **trato humano y personalizado** en esta etapa tan importante en la vida de la mujer. No dude en conocernos y consultar con nuestro equipo, nos gustaría generar el entorno más profesional y cercano para este momento tan especial.*

# Recomendaciones durante el embarazo

## Cambios esperados en su organismo

El embarazo es una etapa en la vida de la mujer que genera grandes cambios de muchos órganos y ello se asocia con la aparición de signos y síntomas. **NINGÚN EMBARAZO ES IGUAL A OTRO**, por ello solo podemos mostrarle cuales son los síntomas más frecuentes, pero ante cualquier duda, puede preguntar a los profesionales que formamos parte del equipo de obstetricia del Hospital Quirónsalud San José.

- **Aumento del tamaño de las mamas:** debido al aumento de secreción hormonal, el tamaño de las mamas se ve afectado con la aparición de estrías. Debe mantener una adecuada hidratación e higiene mamaria además de realizar la **autoexploración** para poder identificar los cambios que va a sufrir.
- **Náuseas y vómitos:** estos signos son más frecuentes en el primer trimestre y pueden reducirse con una dieta baja en grasas realizando comidas cada 2-3 horas, evitando así periodos de ayunos muy largos.
- **Hinchazón y varices:** debido al debilitamiento que sufren las paredes de las venas, es frecuente padecer estos signos los cuales pueden mejorarse manteniendo una adecuada dieta y ejercicio físico diario, además de los cuidados de higiene e hidratación.
- **Estreñimiento y hemorroides:** este signo puede aparecer desde las primeras semanas de embarazo. Es importante mantener una adecuada alimentación rica en fibra y con el aporte de agua suficiente de 2 litros como mínimo, además de una actividad física y una regularidad diaria.
- **Sueño:** Durante el primer trimestre los cambios que va a sufrir el organismo pueden traer cansancio y somnolencia. Una vez pasada esta etapa sin embargo puede derivar a padecer sentimientos de incomodidad o insomnio durante la noche. Si esto sucede es conveniente realizar técnicas que favorezcan el sueño como la lectura, la relajación, no hacer siesta y evitar realizar cenas copiosas.
- **Aumento en la frecuencia de micción:** Se da más en el primer y tercer trimestre. Es importante no retener la orina y hacer esfuerzos para asegurar que la vejiga se vacía por completo.

Ante la persistencia de alguno de estos signos y si le crea alguna duda, debe consultarlo con su médico o matrona para proporcionar cuidados **individualizados**.

## Recomendaciones saludables

### Alcohol, Tabaco y Drogas

Diversos estudios han demostrado como estas sustancias afectan a la salud de su futuro hijo aun siendo pequeña la cantidad consumida. Por este motivo los profesionales que trabajamos en Quirónsalud protegemos su salud y la de su hijo recomendando 0 consumo de dichas sustancias.

### Medicamentos y Radiaciones

Ante la necesidad de tomar un medicamento determinado o ser sometido a un estudio de imagen, deberá notificar a los profesionales sanitarios su estado de gestación y ellos le informarán sobre las ventajas e inconvenientes de las mismas.

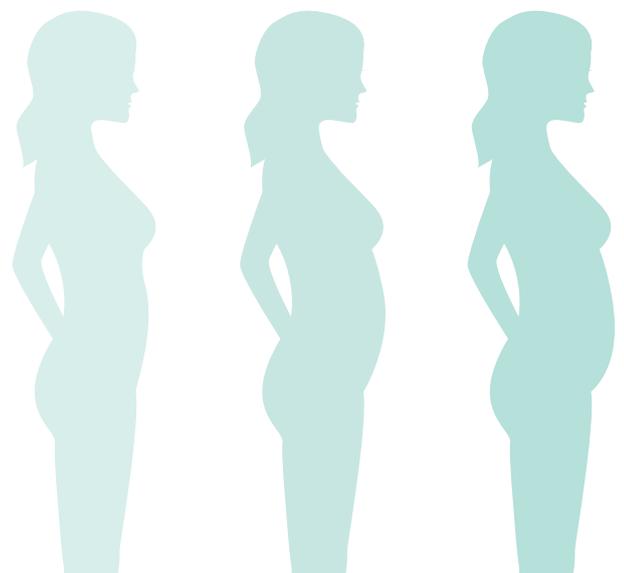
### Trabajo

El embarazo es una etapa normal de la mujer que no debe ser considerada como una enfermedad. Por ello es preciso mantener una vida lo más normal posible. Ciertos trabajos de riesgo, deben ser consultados con el médico.

### Actividad Física

Defendemos la práctica de una actividad física moderada durante toda la gestación si no existe ninguna situación de riesgo diagnosticada por el médico.

Además se recomienda la natación o cualquier actividad física de intensidad moderada. Evitar los ejercicios como saltar, correr, y los que implique riesgo de impacto o caídas



### Viajes

Si viaja en coche, debe de hacer paradas cada 2-3 horas, pasear un poco y beber y comer con frecuencia. Es obligatorio llevar el cinturón de seguridad. Viajar en tren es muy cómodo ya que permite mayor movilidad.

Si va a viajar una vez ha superado las 28 semanas de gestación, deberá aportar un informe de su ginecólogo para poder realizar el vuelo. Las compañías aéreas se guardan el derecho de limitar el acceso a los aviones a las mujeres embarazadas alrededor de las semanas 34 - 36 de gestación. Debe consultar condiciones en la compañía si va a realizar un viaje en el último trimestre. Ante viajes de larga duración, es aconsejable paseos cortos por el avión cada 1,5 horas. Debe beber y comer con frecuencia.

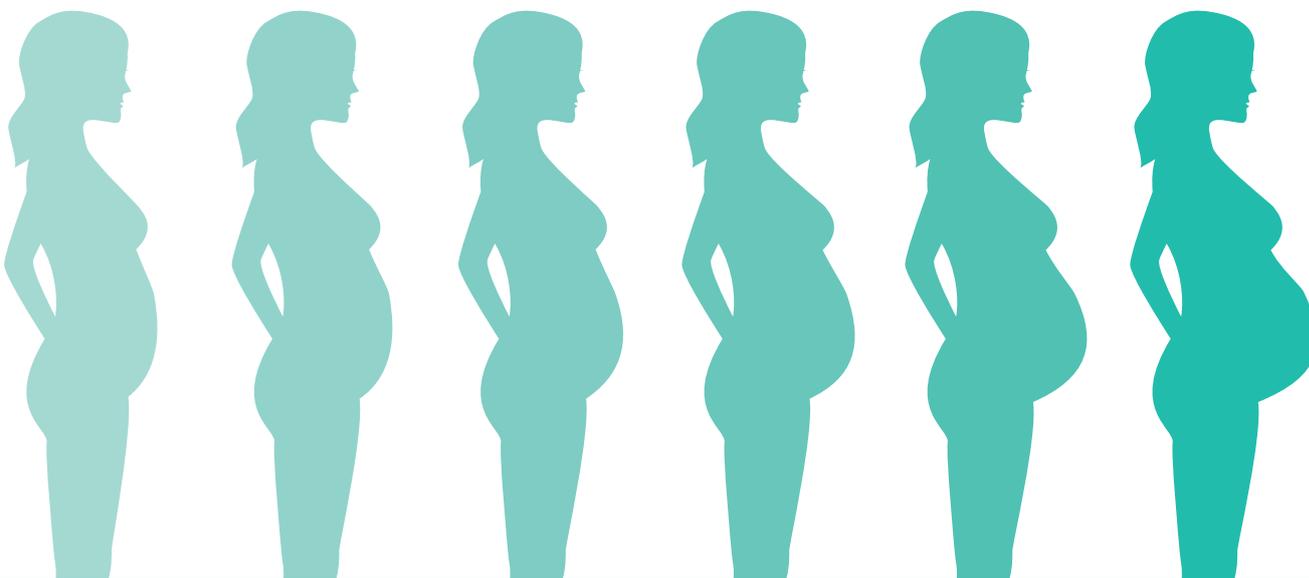
### Relaciones Sexuales

En contra de muchos mitos debemos mencionar que las relaciones sexuales son muy beneficiosas durante toda la gestación si no existe contraindicación por parte de un facultativo. La sensación de bienestar generada por la secreción de endorfinas es transmitida a los bebés y les proporciona el mismo estado que a la madre.

### Alimentación

La alimentación debe ser equilibrada y variada que aporte los nutrientes necesarios al feto y a la madre, así la ganancia de peso será adecuada entre los 9 a 12 kilos.

El agua es la mejor bebida tanto en el embarazo como en la lactancia.



# Prevención

## Alimentación

Durante el embarazo se recomienda mantener una alimentación equilibrada y adecuada. La realización de 5 comidas, como mínimo, al día evita periodos de ayuno prolongado y favorece el proceso de metabolismo. No abuse de los pescados ricos en mercurio tipo atún o pez espada.

Le recomendamos la ingesta de 2 litros de agua al día como mínimo.

Evite consumir huevos crudos y lácteos no pasteurizados.

El consumo de pescado/sushi está permitido siempre que haya sido previamente congelado y descongelado de forma correcta.

## Prevención de la Toxoplasmosis

Infectarse durante el embarazo de Toxoplasmosis puede ser muy peligroso para el bebé, por lo que se deben tomar precauciones para evitarla.

- Comer las carnes bien hechas, evitando las crudas.
- Lávese las manos con agua y jabón inmediatamente después de manipular alimentos crudos.
- Lave muy bien las frutas y verduras antes de consumirlas. No tome ensaladas ni verduras crudas de las que no tenga garantía de su higiene.
- Evite trabajar en el jardín sin guantes. Una de las vías de contagio es la tierra, donde suele estar presente el parásito, y si le quedan restos de tierra entre las uñas, incluso después de lavarse, podría infectarse posteriormente.
- De origen parasitario, la toxoplasmosis se transmite al hombre por diferentes animales, sobre todo el gato (el que pueda estar contaminado, el que tenga contacto con otros gatos o salga a la calle o coma carnes crudas), por lo que debe extremar las precauciones con este animal, trate de no acariciarlo y tenga especialmente cuidado con sus deposiciones. Si lo toca, lávese las manos.

## Listeriosis

Es una infección provocada por una bacteria que se encuentra en el suelo y en los alimentos. Si la madre se infecta durante el embarazo, puede transmitir la infección a su bebé en desarrollo. Es poco frecuente, pero para evitarlo siga estos consejos.

- Consumir solo lácteos pasteurizados (leche y quesos). Evite quesos de pasta blanda, como feta, brie, camembert, quesos azules o queso blanco fresco. En cambio, puede comer quesos de pasta dura, los de pasta semiblanda como mozzarella, los procesados pasteurizados como los curados, los quesos para untar y el requesón.
- Los alimentos “listos para el consumo” o “preparados” (carnes, pescados o vegetales preparados o congelados) deben consumirse lo antes posible y calentarlos a 70º durante dos minutos antes de su consumo.
- Debe evitar productos de la pesca ahumados o refrigerados, como salmón, pescados blancos, bacalao, atún o caballa, si antes no han sido cocinados o guisados. Se pueden consumir los productos de la pesca ahumados enlatados o esterilizados.
- Evite patés no enlatados o salchichas tipo Frankfurt.
- Lávese bien las manos después de manipular alimentos crudos y limpie los utensilios de cocina antes de usarlos con otros alimentos.
- Limpie a menudo la nevera.

## Prevención de la infección congénita por Citomegalovirus

Dado que la infección por CMV es común en las personas sanas y generalmente no produce síntomas, en la mayoría de los casos no es necesario realizar esfuerzos con el fin de prevenir la transmisión. Sin embargo, las mujeres embarazadas deben tomar medidas para reducir el riesgo de exposición al virus y disminuir así el riesgo de infección por CMV de su feto.

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de:
  - cambiar pañales
  - dar de comer a niños pequeños
  - limpiar la nariz o la saliva de los niños pequeños
  - tocar los juguetes de los niños
- No comparta la comida con niños pequeños ni use los mismos envases ni utensilios para comer o beber.

### Suplemento vitamínico

- No se lleve a la boca el chupete de un bebé.
- No se lave los dientes con el mismo cepillo usado por un niño pequeño.
- Evite el contacto con la saliva de los niños.
- Limpie los juguetes, mesas y otras superficies que entren en contacto con la orina o la saliva de los niños.

Durante la gestación es recomendable ingerir un suplemento vitamínico que incluya el ácido fólico y el yodo, esto es debido a las carencias que sufre nuestra alimentación y de esta forma aseguramos un aporte adecuado. En caso de alteración tiroidea su médico le proporcionará las indicaciones oportunas. Si tiene alguna alteración del tiroides debe solicitar cita con el endocrinólogo para que valore su caso específico.

### Calendario de visitas y pruebas a realizar durante el embarazo

	consulta	Ecografía	Analítica	Diagnóstico prenatal	Monitorización cardiotocográfica
Semana 8	Ginecólogo	X			
Semana 10	Matrona		X		
Semana 12	Ginecólogo			Triple Screening*	
Semana 16	Matrona	X			
Semana 20	Ginecólogo			Ecografía de Alta Resolución **	
Semana 22	Ginecólogo	X			
Semana 24	Ginecólogo		O'Sullivan ***		
Semana 28	Matrona	X			
Semana 32	Ginecólogo/ Matrona	X			
Semana 35	Anestesista		X		
Semana 36	Ginecólogo/ Matrona	X			
Semana 39					X
Semana 40	Ginecólogo				X

**\*Triple Screening:** Cribado recomendado que consiste en la detección del riesgo de padecer Sd. de Down (trisomía 21) y Sd. de Edwards (trisomía 18). Para ello se tiene en cuenta la edad materna, los resultados de la analítica de la semana 10 y los datos de la ecografía de la semana 12. El cálculo se hará el mismo día de la ecografía. Con el objetivo de valorar la conveniencia de realizar estudios genéticos.

**\*\* Ecografía Alta Resolución:** Ecografía con mayor nitidez realizada por expertos ecografistas para la detección de posibles alteraciones anatómicas.

**\*\*\*O'Sullivan:** Comúnmente conocido "prueba del azúcar". Consiste en la realización de una analítica de sangre posteriormente ingerir una cantidad de glucosa y tras una hora de espera volver a realizar otra analítica, para descartar patología diabética

Desde el Hospital Quirónsalud San José hemos diseñado como prioridad la atención de tu embarazo y queremos acompañarte y formar parte de tu experiencia atendiendo y cuidando tus necesidades y las del recién nacido, para que todo resulte más fácil y tú solo tengas que preocuparte de ser feliz con tu bebé.

## Servicios esenciales de nuestro hospital para las futuras mamás

### Servicio de Matronas

El Hospital Quirónsalud San José cuenta con un equipo de matronas especializadas que le acompañarán durante todo el proceso desde la etapa preconcepcional, embarazo, parto y postparto, para estos momentos hemos diseñado una atención personalizada y podrás disfrutar de estos servicios:

- Plan "Mi matrona y yo": Consulta de seguimiento de embarazo y masaje perineal: hacemos y enseñamos.
- Proceso de parto: Parto humanizado y personalizado. (Aromaterapia y musicoterapia).
- Servicio "Mi primer momento": Durante el postparto siempre estamos pendientes de ti.
- Servicio "Al otro lado": Contacto telefónico con la paciente para su seguimiento.
- Psicoprofilaxis obstétrica: Preparación al parto (5 sesiones presenciales y on line). Yoga para embarazadas y paternidad corresponsable.
- Servicio de lactancia. Asesoría de lactancia materna y artificial. Realización de talleres.

### Atención al Parto Personalizado con Profesionales de su preferencia.

En el Hospital Quirónsalud San José nos caracterizamos por una atención al proceso de parto **personalizado y humanizado**, donde nuestro principal fin es conseguir que el momento del nacimiento de un hijo sea un gran recuerdo para la familia al completo.

Aún ofreciendo dicho servicio de atención hay personas que desean ser atendidas en el proceso por un profesional específico ya que la conexión interpersonal ha generado cierto grado de confianza que hace del parto un proceso más

especial para futura madre.

### Ecografía 4D

Con los nuevos avances tecnológicos, los expertos ecografistas del Hospital Quirónsalud San José ofrecen entre la semana 26 y la semana 30, la posibilidad de la realización de una ecografía en 4 dimensiones, donde se realizará una revisión morfológica completa y detallada que ayudará a descartar posibles malformaciones. Además se proporcionará a los padres un emotivo recuerdo... ¡las mejores imágenes y vídeo en 4D de su bebé!

### Test No Invasivo

Consiste en una novedosa técnica que permite, mediante la extracción de sangre materna, conocer la probabilidad de padecer las principales alteraciones cromosómicas. Se puede realizar a partir de la semana 10 de gestación. Pregunte a su ginecólogo sobre este test.

### Neurosonografía Fetal Precoz

La neurosonografía fetal es un tipo especial de ecografía en la cual se estudia de manera exhaustiva el cerebro del feto, cuando la ecografía habitual establece la sospecha de un problema.

Generalmente requiere ecografías abdominal y vaginal, ya que es necesario estudiar tres secciones en cada uno de los planos del espacio y puede requerir también estudios en tres dimensiones (3D).

Esto permite un reconocimiento de las principales estructuras del cerebro, de los surcos, detectar hemorragias, signos de infección, exceso de líquido en el cerebro, ausencias parciales o totales de estructuras como el cuerpo calloso etc.

### Extracción de Sangre de Cordón

La sangre de cordón umbilical es una fuente suplementaria de **células madre**, éstas son capaces de producir todos los elementos de la sangre y con ello de curar pacientes con enfermedades de la sangre mediante la práctica de un trasplante hematopoyético. Tradicionalmente estos trasplante se realizaban administrando al paciente células madre obtenidas en la médula ósea o la sangre periférica de un donante sano. Hoy en día sabemos que la sangre del cordón umbilical contiene suficiente cantidad de células madre como para poder realizar trasplantes hematopoyéticos en niños, adolescentes y adultos de bajo peso.

Hospital Quirónsalud San José fue el primer centro privado acreditado en la Comunidad de Madrid para la extracción de sangre del cordón umbilical.

También tiene la opción de la donación desinteresada a un banco de sangre y tejidos de naturaleza pública del Estado español. Este banco solo conserva las muestras que necesita y son óptimas para posibles tratamientos, como el trasplante de médula ósea con células madre de cordón umbilical. Si finalmente la muestra es conservada, el banco público queda como propietario.

### Visita premamá a las instalaciones del centro

Antes de dar a luz, podrá concertar una visita guiada por personal del centro que le mostrará las instalaciones y le explicará de primera mano el proceso habitual de ingreso y desarrollo del parto en nuestro hospital.

\* Atención del recién nacido, baños y cuidados por una de nuestras profesionales exclusivamente.





*Ya está próximo el gran momento y en el Hospital Quirónsalud San José queremos que lo tengan todo preparado para el mismo, por ello les ofrecemos una información básica en esta guía.*

# Recomendaciones para el parto

Nuestro objetivo es favorecer un parto humanizado.

### Preparación de la Canastilla

Unas 4 semanas antes de la fecha posible del parto, deberá tener previsto todo lo necesario para atender al bebé durante la estancia en el Hospital. Aquí les detallamos nuestra sugerencia de materiales necesarios a tener previstos de cara al parto:

#### Para el bebé

- 6 bodis (manga larga o manga corta en función de la época del año)
- 6 pijamas
- 2 gorritos de algodón
- 1 par de manoplas de algodón
- 3 pares de calcetines o patucos
- 1 arrullo o toquilla
- Neceser del bebé: pañales, toallitas húmedas, jabón, crema hidratante y colonia.

#### Para la madre

- 2 camisones de algodón abiertos por delante
- 2 sujetadores de lactancia
- 1 bata
- Zapatillas
- Braguitas desechables o de algodón
- Discos de lactancia
- Compresas tocológicas de celulosa
- Neceser: todo lo indispensable para su higiene corporal

### ¿Cuándo debo acudir al Hospital?

En las últimas semanas de embarazo es frecuente padecer ciertos signos y síntomas diferentes a los ocurridos durante el embarazo y alguno de ellos debe hacernos acudir al Hospital. Su Ginecólogo y Matrona les especificarán cuales son.

Les mostramos brevemente los más comunes y relacionados con el parto:

- **Contracciones:** Las contracciones de parto se diferencian por presentar regularidad y dolor. La intensidad del dolor es diferente en cada embarazada, ya que no hay dos embarazos iguales. Un indicio de que ha llegado la hora del parto es que las contracciones sean regulares cada 5 minutos y que no cedan con el reposo, ni tampoco después de tomar líquidos.
- **Pérdida de líquido amniótico:** ante la sospecha de haber roto las membranas y que esté fluyendo líquido, es recomendable acudir al hospital.
- **Sangrado como una regla:** Presencia de un sangrado parecido al segundo día de menstruación. Se considera normal que en los últimos días se manche levemente de color marrónáceo o rojizo.
- **No percibir movimientos fetales:** Ante la aparición de este signo es preciso ingerir algún alimento, sobre todo dulce, y tumbarse de lado para estimular la aparición de dichos movimientos. Si sigue sin moverse hay que acudir al hospital

## Tipos de ingresos

Existen dos modalidades de ingreso y para ellas les damos las pautas de actuación correctas para agilizar el proceso:

**Urgente:** Se accede al servicio de urgencias del Hospital Quirónsalud San José donde será valorada por un ginecólogo quien indicará el orden de ingreso.

**Programada:** De lunes a Domingo se deberá acudir al servicio de Admisión General ubicado en la planta baja del hospital

## Nuestra política de asistencia al parto

### Analgesia Epidural

En nuestro siglo los avances de la medicina han permitido evolucionar continuamente y en la asistencia al parto nos encontramos con un recurso material que permite vivir esta experiencia sin dolor o reduciendo el mismo.

El Hospital Quirónsalud San José cuenta con un servicio de anestesia 24 horas que presta atención a la embarazada para el alivio del dolor generado por las contracciones de parto. La administración de la misma está condicionada al deseo de la mujer, siempre y cuando médicamente no esté contraindicada.

Durante el período gestacional se acudirá a la consulta del anestesista para realizar la valoración previa correspondiente y resolver las dudas que puedan surgir sobre dicha técnica.

### Normativa Acompañamiento

El momento del nacimiento de un hijo conlleva muchas dudas y miedos y en el Hospital Quirónsalud San José queremos defender un estado de bienestar físico y mental para las mujeres, por ello potenciamos el acompañamiento de una persona que permanecerá con la embarazada durante todo el proceso de parto.

Ante la programación de una cesárea, según el criterio del facultativo, se permite al acompañante acceder al quirófano junto a la embarazada.

Después de la cesárea, la madre deberá permanecer en el servicio de reanimación. Durante este periodo, tanto la madre como su acompañante podrán estar con el bebé siempre que no exista ninguna contraindicación médica.

## Servicio de inscripción de los recién nacidos

La nueva ley contempla la posibilidad de que los ciudadanos puedan comunicar electrónicamente desde los Centros Sanitarios el nacimiento de sus hijos, evitando en la mayoría de los casos desplazarse a los Registros Civiles.

Para ello, **en el plazo de 72 horas** desde el nacimiento, los declarantes o progenitores que quieran comunicar un nacimiento, podrán hacerlo en nuestro hospital.

El servicio se ofrece con cita previa en la Admisión General y se realiza de lunes a viernes.

## Llegada al Hospital Quirónsalud San José

Existen dos modalidades de ingreso:

### Ingreso programado (edificio A)

En caso de que el ginecólogo haya programado su ingreso y usted pertenezca a una aseguradora o mutua, deberá aportar la autorización de su compañía, en el servicio de admisión de pacientes, ubicado en el vestíbulo principal de nuestro bloque de hospitalización, entrada por la Calle Cartagena, 111 A, para formalizar los trámites exigidos. Será necesario cumplimentar y firmar la hoja de admisión.

En el momento del ingreso se le entregará una carpeta con toda la documentación complementaria relativa a su ingreso, que le será solicitada después por el personal asistencial del hospital.

### Ingreso por urgencias (edificio B)

Si el ingreso se realiza por el servicio de urgencias, puede acceder a pie por la Calle Cartagena, 111 B, o en coche por la Calle Mataelpino. Una vez dentro deberá dirigirse a admisión de urgencias para ser atendida.

### Documentación de ingreso

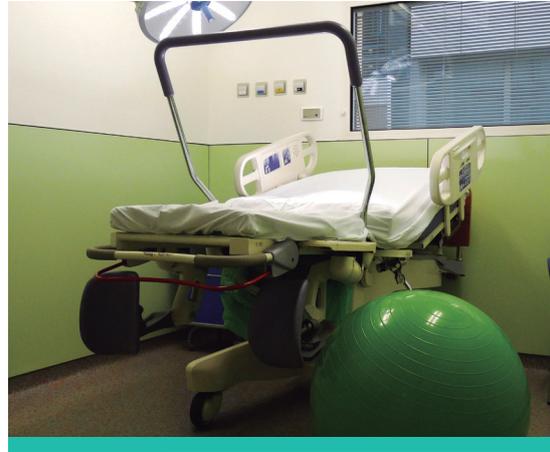
- Identificación personal: DNI, pasaporte o tarjeta de residencia.
- Estudio preoperatorio y consentimiento de anestesia. Hoja de control del embarazo.
- Consentimiento informado para su parto, intervención quirúrgica o prueba diagnóstica en su caso, salvo en las situaciones exceptuadas por la legislación vigente (usted será informado previamente por los facultativos correspondientes de las circunstancias, riesgos y posibles alternativas).
- Hoja de ingreso: Deberá firmar, la hoja, que le facilitará el personal de admisión.
- Pacientes pertenecientes a aseguradoras y mutuas: tarjeta de su compañía de seguros, autorización de la misma y volantes en caso de ingreso programado.
- Pacientes privados: Deberán efectuar un depósito del 100% del importe total reflejado en el presupuesto.



## Área de obstetricia

Esta área dispone de un equipo de guardia de ginecólogos, matronas, anestesistas, neonatólogos y demás personal asistencial las 24 horas del día, los 365 días al año, lo que permite atender las urgencias en cualquier momento.

Está prohibido el uso de cámaras fotográficas y de video. Los teléfonos deben permanecer desconectados en todo momento. En ambas zonas se proporcionará a los acompañantes la indumentaria necesaria y adecuada.



**Hospital Quirónsalud  
San José**  
C/ Cartagena, 111  
28002 Madrid  
91 068 70 00



**Consultas Externas  
HQ San José**  
C/ Clara del Rey, 31-33  
28002 Madrid  
91 333 37 01

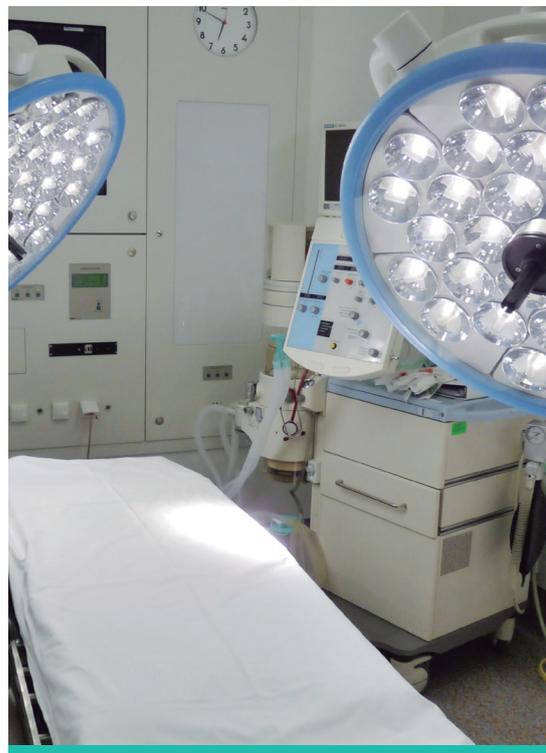
## Recomendaciones para el parto

### Unidad de Neonatología

La Unidad de Neonatología del Hospital Quirónsalud San José dispone del material preciso (equipos de monitores, respiradores, lámparas de fototerapia, pulsíómetros,...) para hacer de este servicio uno de los mejores equipados de Madrid.

La interacción continua de los servicios de tocoginecología y neonatología durante el embarazo y la presencia del neonatólogo en todos los partos, logran una actuación coordinada, tendente a disminuir los riesgos de patologías severas del recién nacido.

- **Unidad de cuidados intensivos.** Bebés graves y críticos.
- **Unidad de cuidados intermedios.** Bebés con necesidades especiales y recién nacidos que requieren observación, deben ganar peso o necesitan ser sometidos a pruebas específicas.



La unidad cuenta con luz natural y sistemas regulables de iluminación artificial, climatización, renovación y filtrado del aire, así como equipos que generan escaso ruido. Todo ello contribuye a minimizar los estímulos luminosos y sonoros en los recién nacidos.

Les recomendamos que consulten a su compañía aseguradora la cobertura de su póliza, ya que si el bebé es ingresado en la Unidad de Neonatología, se deberá formalizar el ingreso.

- a) En el caso de pacientes con cobertura de la aseguradora, los padres deberán acudir a la admisión general de pacientes a formalizar el ingreso.
- b) Cuando la compañía aseguradora no cubre el ingreso, deberán dejar un depósito en la admisión general.

## Habitaciones

Los bebés sanos permanecerán, durante su estancia en el hospital, día y noche en la habitación

con la madre. Este método refuerza el vínculo afectivo entre la madre y el recién nacido desde las primeras horas de vida.

El Hospital Quirónsalud San José cuenta con 60 habitaciones, todas ellas individuales dotadas con cama y sofá-cama para el acompañante, teléfono, TV, aire acondicionado, toma de oxígeno, armario para sus pertenencias, caja fuerte y cuarto de baño.

El Hospital Quirónsalud San José cuenta también con 6 habitaciones tipo suite, se distinguen por ser de mayor tamaño que las demás. Para más información sobre tarifas y disponibilidad de habitaciones, le recomendamos que consulte en la recepción del hospital.

Una vez en su habitación, podrá recibir la visita de sus familiares y amigos. Si bien son bienvenidas siempre, y el horario es libre, excepto en los casos en los que exista contraindicación médica o que el paciente esté en la UCI, **se recomienda que no se realicen pasadas las 21 horas para facilitar su descanso y el de las demás personas ingresadas.**



## Recomendaciones para el parto

Se han de evitar, en la medida de lo posible, los ruidos en los pasillos.

Por el bien del paciente, le recomendamos que no haya más de dos personas al mismo tiempo en su habitación.

## Elementos diferenciales con respecto a otros hospitales

Para su tranquilidad, es importante tener en cuenta que el Departamento de Pediatría y Neonatología de Hospital Quirónsalud San José está dirigido al diagnóstico y tratamiento de toda la patología del niño.

Contamos con unidades tanto de hospitalización pediátrica como de Unidad de cuidados intensivos neonatales. Estas unidades son abiertas, lo que significa que los padres pueden permanecer las 24 horas del día si así lo desean.

### Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales

Quirónsalud San José cuenta con el máximo nivel en la atención de patología neonatal (Nivel III B) lo que significa que se puede tratar cualquier patología médica en recién nacidos con una edad gestacional a partir de 28 semanas o con un peso por debajo de 1.000 gramos, y con cirugía neonatal, muy especializada en alteraciones congénitas.

### Unidad Integral de Diagnóstico Perinatal

El Hospital Quirónsalud San José posee una unidad específica de diagnóstico de la patología intrauterina con profesionales expertos en el diagnóstico fetal y el apoyo de tecnología de última generación, como la ecografía de alta resolución y la resonancia magnética fetal. Los profesionales que integran esta unidad (expertos en imagen, obstetras y neonatólogos) mantienen reuniones periódicas para la orientación diagnóstica, actitud terapéutica y consejo de las personas afectadas. Cuenta con una consulta pediátrica fetal, con gran experiencia en el diagnóstico y consejo de enfermedades de diagnóstico intrauterino.

## Cuidados Centrados en el Neurodesarrollo

Nuestra Unidad provee lo que ha sido denominado “cuidados centrados en el neurodesarrollo”. Las prácticas comúnmente empleadas incluyen posicionamiento, medidas medioambientales con reducción del ruido y de la intensidad de la luz, reducción de la estimulación, agrupación de las maniobras del cuidado para así limitar los episodios que pueden ser agresivos para el recién nacido y el cuidado “canguro” propiciando contacto piel con piel entre padres y el recién nacido desde el nacimiento. Este programa de cuidados individualizados dirigidos al cuidado del neurodesarrollo (NIDCAP) han sido implementados en nuestra Unidad donde médicos y fundamentalmente la enfermería está formada y concienciada en el beneficio que dicho programa representa y que es especialmente útil en los recién nacidos prematuros.

## Otras especialidades quirúrgicas

Uno de los principales valores del Departamento de Pediatría es contar con todas las especialidades quirúrgicas tanto neonatales como pediátricas. El Servicio de Pediatría trabaja conjuntamente con los especialistas quirúrgicos, además de los ya reseñados, que son necesarios en el tratamiento del niño enfermo. Entre ellos profesionales especializados en Oftalmología (retinopatía del prematuro), Otorrinolaringología, Traumatología (traumatismos, patología congénita y ortopedia), Urología (reflujo urinario, malformaciones de la vía urinaria y renal). La asistencia integrada pediátrica y el apoyo de los cuidados en hospitalización madre-hijo así como de la Unidad de Cuidados Intensivos, hacen que puedan realizarse intervenciones de alta complejidad.

### Sala de padres:

El hospital cuenta con una sala destinada para los padres de los niños ingresados en Cuidados Intensivos Neonatales para que puedan descansar durante el ingreso si así lo necesitan.

También para lo padres que estén pendiente de parto o de ingreso.





*El equipo de Neonatología del Hospital Quirónsalud San José les da la enhorabuena por la llegada de su hijo/a. Nada más nacer, su bebé será atendido por un equipo especializado en reanimación neonatal ya que, si bien la mayoría de los recién nacidos son capaces de adaptarse sin complicaciones a su nueva vida, conviene garantizar que esta adaptación sea óptima en todos los casos. Desde el nacimiento de su hijo se promoverá en todo momento el contacto madre-hijo, iniciando así los primeros lazos afectivos, actitud que favorecerá el correcto desarrollo del bebé. Durante su estancia en el hospital, su hijo recibirá los cuidados necesarios, así como los exámenes clínicos precisos para controlar cuidadosamente su estado de salud.*

*La esperada llegada de un bebé es un feliz acontecimiento que conlleva grandes cambios y, en ocasiones, diversas preguntas e incertidumbres sobre las peculiaridades y cuidados de un recién nacido. El equipo de Neonatología Quirónsalud se complacerá en ayudarles a resolver cualquier cuestión al respecto.*

*Es conveniente que antes del alta se cite en las consultas de Neonatología, entre los 7-10 días de vida y al finalizar el primer mes. En esta consulta son los neonatólogos los que controlarán a su hijo y le podrán aclarar las dudas que tenga. Posteriormente, recomendamos que sea controlado en las consultas de pediatría, donde contamos con todas las especialidades, en el caso de ser necesarias.*

*Será un placer poder acompañarles durante toda esta nueva aventura.*

# Cuidados para el recién nacido

## Pruebas y profilaxis del Recién Nacido

Cada comunidad autónoma puede tener alguna variación en el protocolo de prevención temprana de patologías en el recién nacido. A continuación, le contamos las pruebas que se le realizarán a su hijo en el hospital antes de darle el alta domiciliaria:

- **Profilaxis ocular:** consiste en la aplicación de una pomada antibiótica para evitar posibles infecciones causadas por las bacterias que se encuentran en el canal del parto.
- **Vitamina K intramuscular:** se administra esta vitamina para evitar enfermedades hemorrágicas en el recién nacido ya que los factores de coagulación suelen estar algo alterados.
- **Pruebas metabólicas o “pruebas de talón”:** sirven para detectar una serie de enfermedades del metabolismo que, aunque son enfermedades

muy raras y no producen síntomas en el momento del nacimiento, cuando aparecen los síntomas el daño puede ser ya irreparable. Por eso es tan importante el diagnóstico y el tratamiento precoz y se realizan en todos los recién nacidos. Consiste en la extracción de unas gotas de sangre del niño en una muestra única a las 48 horas de vida. El resultado lo reciben por correo en su domicilio antes del mes. Si no lo recibieran, deberán ponerse en contacto con el hospital o bien con el centro de su comunidad autónoma que realiza estas pruebas de forma centralizada.

- **Screening Auditivo Neonatal:** consiste en una prueba que detecta posibles alteraciones en la audición de los recién nacidos. El Hospital Quirónsalud ofrece la realización de esta prueba antes de alta para la detección precoz de hipoacusia, no siendo molesta para el bebé. La no superación de este screening no tiene porqué significar una sordera. Por ello, recomendamos repetir el estudio en las consultas del otorrino.



## Cuidados esenciales

### Alimentación

Como ya sabe la lactancia materna es la forma de alimentación ideal para su bebé, no solo desde el punto de vista nutricional, sino que también le ayudará a completar el desarrollo de su organismo de forma óptima. Además, va a facilitar su recuperación, tanto física como emocional, en el período de puerperio.

La lactancia materna, a pesar de sus múltiples ventajas, en ocasiones no es fácil en los primeros días. Surgen infinidad de dudas: cuánto tiempo debe mamar, con qué frecuencia o si la calidad/cantidad de la leche son adecuadas. Esto es particularmente frecuente en aquellas mamás que no han gozado de experiencia previa por ser el primer hijo.

El equipo de Neonatología del Hospital Quirónsalud San José, tanto médicos como enfermeras de la planta, estamos aquí para ayudarle a resolver las dificultades o dudas que surjan, así que no duden en consultarnos.

Queremos no obstante ofrecerle unos consejos:

- Hay que tener en cuenta que el bebé sano sabe mejor que nadie con qué frecuencia comer. Es decir, la lactancia materna debe de ser "a demanda".
- Lo habitual es que el bebé "pida" cada 2-4 horas. La duración de cada toma también es muy variable los primeros días, ya que depende de muchos factores, entre otros el estado de alerta del niño, la cantidad de calostro y la técnica de alimentación.
- Muchas veces "demandan" más por la noche porque están más activos. No desesperen, ellos mismos irán adquiriendo el ritmo circadiano.
- Inmediatamente tras el parto, el recién nacido pasa por un estado de "alerta tranquila" debido al estrés del parto que puede durar varias horas. Es en ese momento cuando será más fácil que el recién nacido "aprenda" a mamar y posteriormente caerá en un sueño profundo. Por tanto, lo ideal es ofrecerle cuanto antes el pecho.
- En algunas ocasiones, el bebé necesitará una "ayuda" para su alimentación. Tanto los neonatólogos como la enfermería especializada valorarán esas necesidades. Para ello se

explorará y se controlará el peso de su hijo diariamente con el objetivo de detectar precozmente la necesidad de esa ayuda, así como otros signos de posible alerta. Todo el equipo le ayudará, si así lo desea, durante ingresos para facilitar la lactancia materna. En todo caso, consúltenos si observa que:

- Su bebé no realiza al menos una deposición diaria.
- Le quita dos pañales consecutivos secos.
- Duerme más de 5 horas y no logramos despertarlo.
- No succiona bien
- Le parece que no está saciado tras la toma.

En el caso que sugiera algún problema con la lactancia materna le ayudaremos a buscar la mejor alternativa o complemento de alimentación para cada caso.

A partir del cuarto-quinto día de vida, el niño hará varias deposiciones al día, incluso después de cada toma, si está con lactancia materna. Éste es el mejor signo de que está recibiendo aportes suficientes.

Hay ocasiones excepcionales en las que la lactancia materna está contraindicada. La mayoría de los fármacos son compatibles con la lactancia materna. De todas formas, consúltenos también si está tomando alguna medicación.

Mientras dure la lactancia, la alimentación de la madre debe ser lo más variada y natural posible, beber abundantes líquidos y evitar sustancias nocivas para la salud. Debe continuar con el suplemento de hierro si lo estaba tomando durante la gestación y el complejo vitamínico u otra medicación si se lo indica su Médico

### Peso

El recién nacido tiene una pérdida normal de peso en los primeros días. A los 7-10 días suele pesar lo mismo que al nacer. A partir de esa fecha, y controlando semanalmente su peso, será normal un aumento de 180-220 gramos durante el primer mes de vida. Una correcta ganancia de peso indicará que su bebé se alimenta correctamente.

Hay que tener en cuenta, que en ocasiones el peso del recién nacido está sobreestimado, entre otros factores, por el meconio en el intestino, el cordón umbilical, la humedad de la piel etc. Tampoco es desdeñable la diferencia de peso entre las diferentes básculas.

## Cuidados para el recién nacido

### Sueño

Al nacimiento, los bebés duermen entre 18 y 20 horas al día, aunque esto puede variar mucho de unos niños a otros. Desde el nacimiento y hasta los 6 meses de vida, deberá dormir en posición boca arriba o de lado, nunca boca abajo.

### Llanto

Los bebés lloran a menudo, siendo ésta su única forma de comunicación, de reaccionar ante circunstancias o de pedir asistencia. Así, cuando el bebé llora puede ser porque tiene hambre, está incómodo, aburrido, se siente sólo, está mojado o con el pañal sucio, o puede tener frío, calor,... Se debe atender al bebé y valorar sus necesidades. Aunque los cólicos pueden aparecer días después del nacimiento, hay que tener en cuenta que el intestino debe adaptarse a recibir alimento, y puede ser que existan moviminetos intestinales que le ocasionen malestar.

### Deposición

Durante los dos o tres primeros días las deposiciones son de un color negro-verdoso, son pegajosas y casi sin olor, se conocen como meconio. Después cambian progresivamente a un color menos oscuro, pardo-verdoso y se van aclarando de forma gradual hasta alcanzar un color amarillo-anaranjado y una consistencia semilíquida en los niños que reciben lactancia materna.

El número de deposiciones pueden variar desde una al día, hasta una deposición después de cada toma, especialmente si su hijo está alimentado al pecho. En los niños que reciben lactancia artificial la consistencia de las heces es más firme y su frecuencia puede ser algo más escasa.

### Piel

Frecuentemente pueden aparecer en la cara puntos blancos rodeados de un halo rojizo, similares a pequeños granitos, conocido popularmente como "engordaderas". No necesitan ningún tratamiento y desaparecerán solos. Pueden existir también manchas de color rojo-rosado de diverso tamaño, localizadas en la parte posterior de la cabeza, párpados, entrecejo... que disminuyen al presionar. Los profesionales los conocemos como angiomas. Suelen desaparecer o atenuarse en el transcurso de unos meses y no precisa tratamiento.

Al nacer el bebé puede estar cubierto de una sustancia blanca, cremosa, llamada caseum o vernix. No es necesario retirárselo, al menos en las primeras horas de vida, pues le ayuda a mantener la temperatura estable ya que actúa como aislante térmico. Durante el segundo-tercer día en algunos bebés comienzan a aparecer unos granitos rojos, a veces con la base algo inflamada; es el exantema tóxico, que desaparecerá también en pocos días sin tratamiento.

### Pelo

Suele ser muy fino y va cayéndose en las zonas de mayor roce. Hombros y espalda pueden estar cubiertos de abundante vello, que también caerá. No es necesario cortar el cabello con la idea de que nazca el pelo más fuerte. Será reemplazado espontáneamente con pelo nuevo.

### Deformidad de la cabeza

En el momento del parto, el bebé se abre paso con la cabeza a través de un estrecho espacio (canal del parto). Esto implica un ligero moldeamiento de la cabeza y un desplazamiento de líquidos hacia los párpados, que pueden aparecer inflamados. Ambos desaparecen en unos días. Es recomendable cambiar la cabeza de posición para conseguir un adecuado moldeamiento de la misma.

Hay que tener en cuenta que en ocasiones la deformidad de la cabeza es debido a la posición que ha tenido el bebé intrauterinamente.

### Estornudos

Son frecuentes en los primeros días de vida, no debiendo pensar en la existencia de un catarro, sino en una característica normal del recién nacido. También es frecuente y normal que el bebé haga ruido al respirar por la presencia de secreciones nasales. Hay que señalar que las mucosas han estado húmedas en el útero debido al líquido amniótico, por ello es conveniente lavar las fosas nasales con suero fisiológico, sobre todo si vive en una ciudad con poca humedad ambiental o en época de calefacción.

Deberá consultar a su pediatra, si esto le dificulta las tomas o la respiración.

### Regurgitaciones

Muchos bebés regurgitan pequeñas cantidades de alimento entre toma y toma. Si el niño gana peso adecuadamente y no tiene episodios



de irritabilidad ni rechazo del alimento, estas regurgitaciones no tienen significación patológica, mejorando en unos meses.

Deberá consultarse al pediatra en caso de vómitos verdaderos, si son repetidos o cuando las regurgitaciones no se asocian a los síntomas señalados previamente.

### **Hipo**

Se produce por el estímulo del diafragma cuando el estómago está muy lleno y distendido. Será normal después de las tomas. Desaparece por sí solo. Si el niño tiene hipo con frecuencia, trate de alimentarle cuando esté tranquilo y antes de que esté excesivamente hambriento y nervioso. Esto reducirá la posibilidad de hipo durante la alimentación. Es importante evitar que trague aire durante la toma.

### **Vista**

En los primeros días de vida, el bebé percibe claridad y no le gustan las luces fuertes. Puede fijarse en un punto y aunque no ve más que una imagen borrosa, es capaz de percibir la forma de las caras, especialmente las de sus padres, ven de cerca. A veces es normal que crucen los ojos ya que están aprendiendo a usar los músculos oculares.

### **Oído**

El recién nacido es muy sensible a la intensidad de los sonidos, es el sentido que se desarrolla de forma más temprana dentro del útero.

Deben evitarse ruidos intensos o conversaciones con tono elevado. A veces la música suave, o clásica les tranquiliza.

### **Baño**

El primer baño del recién nacido lo realiza el personal sanitario del Hospital Quirónsalud si los padres así lo desean, el objetivo es dotarles de los conocimientos adecuados para realizar el aseo de forma correcta.

La temperatura del agua debe estar entre 35-37° y el baño debe ser diario con una duración aproximada entre 3-5 minutos. El secado requiere tiempo ya que es preciso dedicar tiempo a las orejas, los pliegues y asegurar que no hay regiones que permanecen húmedas, no friccionar para el secado. No usar los bastoncillos para las orejas.

Lavar bien los genitales, en niñas de delante hacia atrás. En el niño, secar bien sobretodo debajo del escroto para evitar humedades que le pueden dar irritaciones.

## Cuidados para el recién nacido

### Cordón umbilical

Lavar durante todo el baño con agua y jabón, sin otros productos desinfectantes, salvo que se lo indique el pediatra, secándolo bien posteriormente. No es necesario cubrirlo después con una gasa estéril seca. Se debe vigilar que no se humedezca con la orina. Esto se repite cada vez que se cambie de pañal si se ha ensuciado. El cordón se caerá entre los 5 y 10 días de vida. Es conveniente seguir limpiando el ombligo hasta que la zona esté bien seca.

### Habitación

Bien ventilada, siendo deseable una temperatura entre 20-22°C, sin cambios bruscos de temperatura. La cuna homologada tendrá el tamaño adecuado para impedir el paso de la cabeza a través de los barrotes. El colchón debe ser homologado, no debe ser blando y nunca se deben usar almohadas ni cojines.

En ocasiones, en el caso que existan regurgitaciones muy evidentes, el levantar el colchón 45° puede ser conveniente. Consúltelo con su pediatra.

Evitar que la habitación del niño sea un punto de encuentro familiar o de visitas. El ambiente debe ser relajante y se debe evitar su entrada a adultos o niños con procesos catarrales. El recién nacido es fisiológicamente un inmunodeprimido.

### Ropa

De algodón o hilo y cómoda. Lavar sin suavizante ni lejía. El niño debe abrigarse teniendo en cuenta que siente el frío o el calor igual que lo haría un adulto. No le arroje demasiado mientras duerme. Todo dependerá de la temperatura de la habitación.

### Uñas

Si bien suele ser extendida la opinión de que no es bueno cortar las uñas hasta los 20-30 días después del nacimiento, no hay motivo para no hacerlo antes, si es necesario. Pueden y deben cortarse si están largas, ya que en general son afiladas y el bebé se puede arañar. Pueden cortarse con cuidado para evitar lesionar la raíz de la misma, utilizando siempre tijeras de punta redonda. Es quizás más recomendable el limarlas.

El utilizar guantes para evitar que se arañe, en vez de limar las uñas, no es adecuado ya que el sentido del tacto es importante estímulo sensorial para el recién nacido y el lactante.

### Chupete

El uso o no de chupete en los bebés, no debe ser por recomendación médica, más bien por decisión de los padres. Deberán valorar si su hijo precisa el uso del mismo.

Es aconsejable esperar hasta que haga un buen enganche del pezón al mamar ya que el uso de tetinas le podría desorientar. Incluso puede ser un impedimento para la lactancia materna.

No obstante, existen diversos estudios que demuestran que el uso de chupete estimula la secreción de saliva y esto favorece un estado de relajación. Todo va a depender del recién nacido, de la necesidad de calmarse etc.

### Paseo

El paseo debe ser diario pero evite las horas de máximo calor o frío y la exposición directa al sol. En ocasiones, incluso cuando el lactante tiene cólicos el movimiento les calma.

El recién nacido debe evitar encontrarse en ambientes con humo, en aglomeraciones excesivas y en contacto con personas con enfermedades contagiosas.

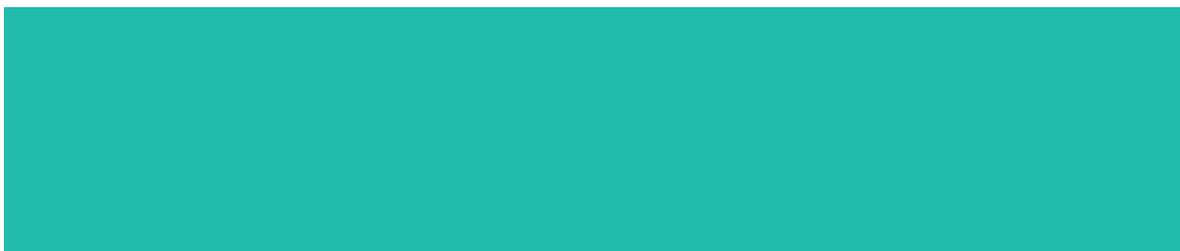
## Prevención de Accidentes

- Nunca dejar solo al bebé en sitios elevados.
- No fiarse nunca de que no va a darse la vuelta, porque un día lo hará sin previo aviso.
- No manipular elementos peligrosos con el niño en brazos.
- No colgarle nada del cuello ni ponerle pulseras.
- En el coche, utilizar siempre silla de seguridad adecuada a su peso y edad. Nunca llevarlo suelto o en brazos de un adulto, aunque sea un trayecto corto. Seguir las indicaciones del fabricante y las regulaciones de las autoridades competentes.



*Esperamos que esta guía de embarazo, parto y primeros cuidados del recién nacido, sea de utilidad. Todo el personal del Hospital Quirónsalud San José trabaja siempre para ofrecer un trato humano, desde el respeto y la profesionalidad.*

**¡Enhorabuena por su recién estrenada maternidad!**





Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.com](http://quironsalud.com), o en nuestra App.

DESCÁRGATE LA APP



Cita previa

**900 301 013**



[quironsalud.com](http://quironsalud.com)

 **quirónsalud**  
La salud persona a persona

**Hospital Quirónsalud  
San José**  
C/ Cartagena, 111  
28002 Madrid

**91 068 70 00**

**Consultas Externas  
HQ San José**  
C/ Clara del Rey, 31-33  
28002 Madrid

**91 333 37 01**

**Quirónsalud, la salud persona a persona.**

Más de 180 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud.