

**¡Enhorabuena
papás!**

**Guía de cuidados
básicos**

Hospital  **quirónsalud**
San José

El equipo de **Neonatología** del **Hospital Quirónsalud San José** les da la enhorabuena por el nacimiento de su hijo/a. Nada más nacer, su recién nacido ha sido atendido por un equipo especializado en reanimación neonatal ya que, si bien la mayoría de los bebés son capaces de adaptarse sin complicaciones a su nueva vida, conviene garantizar que esta adaptación sea óptima en todos los casos.

Desde el nacimiento 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 Quirónsalud San José, 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 de Quirónsalud San José se complacerá en ayudarles a resolver cualquier cuestión al respecto.



1. Lo que deben saber sobre su bebé

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 periodo 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 ayudarla 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 niño “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” debida al estrés del parto que puede durar varias horas; posteriormente caerá en un sueño profundo. Es en ese momento cuando será más fácil que el recién nacido “aprenda” a mamar. Por tanto, lo ideal es ofrecerle cuanto antes el pecho.

Rara vez, el bebé necesitará una “ayuda” para su alimentación. Esto ocurrirá, sobre todo, si la “subida de leche” se retrasa. Exploraremos y controlaremos el peso de su hijo cada día, para detectar precozmente la necesidad de esa ayuda, así como otros signos de alerta. En todo caso, consúltenos si observa que:

- Su bebé no realiza al menos una deposición diaria.
- Le quita dos pañales consecutivos secos.
- Demanda sistemáticamente antes de dos horas o, al contrario, duerme más de 5 horas sin “pedir”.
- No succiona bien.
- Le parece que no está saciado tras la toma.

Buscaremos la mejor alternativa o complemento de alimentación para cada caso.

A partir del cuarto o quinto día de vida, el niño debe realizar 5 - 6 micciones al día. 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, su alimentación debe ser lo más variada y natural posible, beber abundante líquido, y evitar sustancias excitantes (cafeína). Debe tomar suplementos de hierro.

Cómo preparar el biberón

- Previamente, lávense las manos.
- La limpieza del biberón, la rosca y la tetina debe ser meticulosa, con agua y jabón, eliminando todo resto de leche. Debe llevarse a cabo inmediatamente después de la toma. Tras efectuar la limpieza, hay que esterilizarlos hirviéndolos en agua durante veinte minutos.
- Para preparar el biberón, caliente **primero el agua** y vierta en el biberón siempre primero el agua y a continuación la leche en polvo, manteniendo la proporción de **1 cacito de polvo por cada 30 cc. de agua**. Los cacitos deben ser **rasos** y sin comprimir. Después se cierra el biberón y se agita hasta que se disuelva el polvo.
- Si no utilizara agua mineral, será necesario hervir previamente el agua de cada biberón. No deberá añadirle la leche hasta el momento de la toma.
- A su hijo no le ocurrirá nada si toma un biberón a temperatura ambiente; no lo sobrecaliente. Si lo calienta en un horno microondas, no introduzca la tetina y tenga cuidado porque los microondas pueden sobrecalentar. Agite bien el biberón y compruebe la temperatura antes de ofrecérselo al niño (eche unas gotas de leche en el dorso de su mano).
- Se debe consumir recién preparado.
- Los restos de la toma no se deben conservar.

Peso

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.

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 solo, 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 movimientos 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 (meconio). Después cambian progresivamente a un color menos oscuro, pardo-verdoso (heces de transición), y se van aclarando de forma gradual hasta alcanzar un color amarillo-anaranjado (en ocasiones verdoso) 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 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. No es necesario retirárselo, al menos en las primeras horas de vida, pues le ayuda a mantener su 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 una ligera deformidad de ésta, y un desplazamiento de líquidos hacia los párpados, que pueden parecer inflamados. Ambos desaparecen en unos días.

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 asocien 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.

Oído

Aunque al principio los ruidos le llegan atenuados, el recién nacido es muy sensible a la intensidad de los sonidos.

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

2. Cuidados básicos de su bebé

Baño

Diario desde el nacimiento, con el agua entre 35-37° y el baño debe ser diario con una duración aproximada entre 3-5 minutos. Secar las orejas con toalla, no usar bastoncillos. Lavar bien los genitales, en niñas de adelante hacia atrás. Secar sin friccionar la piel.



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

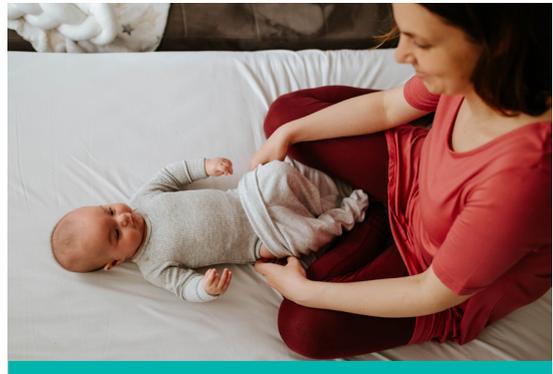
Bien ventilada, siendo deseable una temperatura entre 20º y 22º C, sin cambios bruscos de temperatura. La cuna tendrá el tamaño adecuado para impedir el paso de la cabeza a través de los barrotes. El colchón no debe ser blando y nunca se deben usar almohadas ni cojines. Evitar el arropamiento excesivo. La posición durante el sueño será boca arriba o de lado, nunca boca abajo.

En ocasiones, en el caso que existan regurgitaciones muy evidentes, el levantar el colchón 45º 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, cómoda, sin lazos ni cordones. 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 arropo 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

Si lo usa, lavar con frecuencia. No untar nunca con miel, azúcar o leche condensada.

Paseo

Diario, evitando las horas de calor o frío intenso y la exposición directa al sol. Evitar exposición al humo del tabaco, aglomeraciones excesivas y contacto con personas con enfermedades contagiosas.



3. Prevención de accidentes

- Nunca dejar solo al bebé en sitios elevados (cama, cambiador).
- No manipular elementos peligrosos con el niño en brazos.
- Debe dormir boca arriba o de lado.
- 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.

4. Pruebas metabólicas

Las denominadas “pruebas metabólicas” o “pruebas del 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.

Consisten en la extracción de unas gotas de sangre del niño en una muestra única a las 48h de vida, pudiéndose adelantar hasta 6h la realización de la prueba. El resultado lo reciben por correo en su domicilio.



5. Screening auditivo neonatal: Potenciales evocados auditivos automáticos

Los Potenciales Evocados Auditivos Automáticos (PEAA) consisten en una prueba que detecta posibles alteraciones en la audición de los recién nacidos.

Existen una serie de factores de riesgo, como puede ser la administración de algunos antibióticos, antecedentes familiares de sordera, ictericia importante, etc., que pueden afectar a la audición del recién nacido. En todos estos casos de riesgo, el equipo de Neonatología de Quirónsalud San José solicitará antes del alta la realización de las pruebas correspondientes para descartar cualquier alteración.

Así mismo, en aquellos recién nacidos que no tienen factores de riesgo, el Hospital Quirónsalud San José pone a su disposición la realización de esta prueba para la detección precoz de hipoacusia.





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

DESCÁRGATE LA APP



Cita previa

900 301 013



quironsalud.es

Hospital
 **quirónsalud**
San José

C/ Cartagena, 111
28002 Madrid
91 068 70 00

Quirónsalud, la salud persona a persona.

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