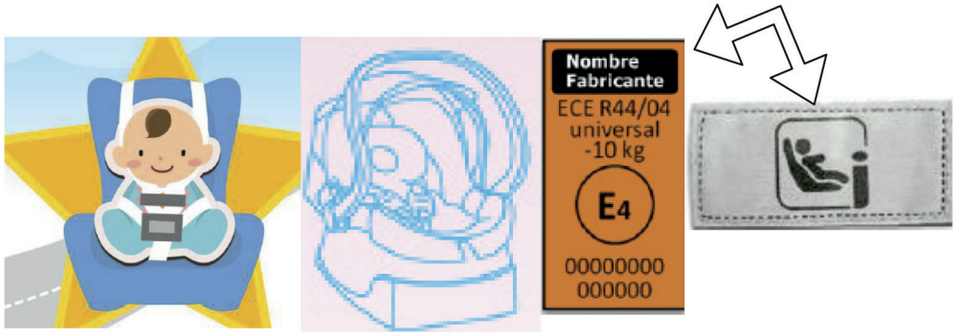
## DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD PARA EL VIAJE EN COCHE

La marcha del hospital a casa puede ser su primer viaje en coche. Usa una silla homologada del Grupo 0 y O+ (recién nacido a 13 kg), siempre en los asientos posteriores y en sentido contrario a la marcha. No están recomendados los capazos para el viaje en coche, ni mucho menos que el bebé viaje en brazos de un adulto.

Dos formas de instalación: cinturón seguridad / *Isofix* (recomendado)

Dos normativas europeas vigentes: *ECE R44/04* e *i-Size* (etiquetas)




## MÁS INFORMACIÓN

- *http://cuidatecv.es/wp-content/uploads/2014/02/Primeros-Cuidados-del-Beb%C3%A9.pdf*
- *http://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/cuidadosDesdeNacimiento.pdf*

***Lecturas acerca de crianza:***

- *100 Palabras esenciales para tu embarazo,* José Luis Serrano y Pere Trilla
- *Tú eres la mejor madre del mundo,* J.María Paricio Talayero
- *Bésame mucho,* Carlos González
- *El poder de las caricias,* Adolfo Gómez Papí



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANIDAD UNIVERSAL Y SALUD PÚBLICA

Hospital General Universitari d'Alacant

# CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO
# GUÍA PARA PADRES

***Tu corazón caminará siempre fuera de tu cuerpo…***

HGUA NEONATOS

Servicio de Pediatría
DEPARTAMENTO DE SALUD ALICANTE - HOSPITAL GENERAL

El recién nacido pasará sus primeras 48-72 horas de vida en ingreso conjunto con su madre en esta Maternidad. Durante ese periodo, se comprobará su estado de salud, se realizarán las primeras actividades preventivas, y se os ofrecerá el apoyo necesario para su cuidado.

## DESARROLLO DEL VÍNCULO AFECTIVO

Para poder preservar el contacto íntimo y mutuo de la madre con su hijo tras el nacimiento, y que la madre pueda atender las señales de demanda del bebé, es necesario permitirles el descanso y la privacidad que la ocasión merece. Por ello, las visitas numerosas, especialmente en el ámbito hospitalario, pueden interferir en este proceso tan especial. Recomendamos sólo un acompañante, y visitas cortas y puntuales de abuelos y hermanos del bebé.

## LA HIGIENE DE MANOS

Es la medida universal más eficaz para disminuir la transmisión de enfermedades contagiosas. Cualquier persona que vaya a acceder al bebé deberá lavarse las manos con agua y jabón.

## RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR EL RIESGO DE **SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE (SMSL)**

Son recomendaciones para disminuir el riesgo:

1. Ofrecer lactancia materna.
2. Posición para dormir “BOCA ARRIBA”: colocaremos su cabeza girada hacia uno de los lados, que alternaremos.
3. Evitar el tabaquismo de la madre/padre, sobre todo en el hogar, así como el consumo de tóxicos (drogas, alcohol…)
4. En casa, el bebé dormirá en su cuna, en la habitación de los padres. Se desaconseja compartir la cama con el bebé en los primeros 3 meses. Se amamantará en la cama por la noche.
5. Uso de chupete para dormir, una vez que la lactancia materna esté establecida, durante el primer año de vida.
6. Evitar el arropamiento excesivo, sin que la ropa de cama sobrepase sus hombros. Colchón firme, sin cojines ni almohadas ni antivuelcos. Evitar colgantes al cuello del bebé.

## “COSAS NORMALES” DEL RECIÉN NACIDO EN LOS PRIMEROS DÍAS

- **Pérdida de peso fisiológica**: tu bebé perderá peso al nacimiento en los primeros días. Lo recupera alrededor de la semana de vida.
- **Uratos**: son manchas rojizas o anaranjadas que deja el pipí en el pañal, en la primera semana de vida.
- **Flujo vaginal** mucoso blanquecino, e incluso una “mini-regla” (escaso sangrado vaginal) a los 4-5 días de vida.
- Aparición de unos “**granitos**” que parecen picaduras, al día siguiente del nacimiento, durante las primeras 2 semanas.
- **Tumefacción (hinchazón) mamaria** unilateral o bilateral.
- **Hipo** tras la toma o llanto.
- **Movimientos** de los brazos como “sustos” de repente, temblores mandibulares…
- **Estornudos** frecuentes.
- **Secreciones mucosas** (saliva y moco, conocidas como “flemas”), junto con náuseas en las primeras 24-48h vida.
- **Conducta:** primeras 2-6 horas en alerta tranquila, después con tendencia al sueño y más demandante a partir del 2º-3º día de vida. El llanto puede expresar varias necesidades: necesidad de contacto físico, incomodidad (pañal sucio), y no sólo hambre.
- **Eliminación:** la primera deposición (meconio) ocurre en las primeras 48h de vida. Después, su ritmo intestinal puede ser variable: desde una al día a una por toma; incluso puede estar varios días sin realizar deposición (esto no siempre indica enfermedad.) El aspecto de las deposiciones también cambia en los primeros días: se vuelven grumosas, amarillentas…

No obstante, estamos para resolver vuestras dudas… Pregúntanos.



## ALIMENTACIÓN

Promovemos y apoyamos la LACTANCIA MATERNA: La leche de madre es el alimento óptimo para el recién nacido. La OMS recomienda lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, y complementada con otros alimentos a partir de los 6 meses, hasta al menos los 2 años. Recuerda que conviene ofrecer el pecho a demanda desde el nacimiento, con un mínimo de 8-12 veces al día. Pídenos AYUDA si tienes dudas con la lactancia (postura, agarre, dolor…) Te facilitaremos consejos útiles para una lactancia exitosa, así como un sacaleches de vacío hasta que dispongas del tuyo propio, en caso de que lo necesitéis.

Respetamos la elección de LACTANCIA ARTIFICIAL, y os facilitaremos la información para la preparación de los biberones.

## CUIDADOS GENERALES DEL RECIÉN NACIDO

- **Cordón umbilical:** tardará en caerse unos 10 días (entre 7 y 21 días). Para prevenir las infecciones del cordón, éste debe permanecer limpio y seco hasta que se desprenda por sí solo. Recomendamos su limpieza unas tres veces al día con agua y jabón o con alcohol de 70º (ni con iodo-Betadine®- ni con Mercromina®), y puede dejarse enrollada una gasa seca. Son normales los pequeños sangrados en la gasa. Sangrados más abundantes o el mal olor en el cordón son motivos de consulta.
- **Higiene del área del pañal**: para prevenir las irritaciones, recomendamos el cambio frecuente del pañal y la limpieza de la zona con agua y jabón para retirar los restos de heces; secaremos "a toques" con una toalla seca o papel, haciendo hincapié en los pliegues. No es necesario el uso rutinario de cremas protectoras.
- **Chupete:** En caso de lactancia materna, no usaremos chupete en la Maternidad para que toda la succión sirva para estimular el pecho. Preguntaremos en la primera visita en el C.Salud si ya estáis en situación de comenzar a usarlo.
- **Baño:** El recién nacido no necesita baño "diario" por higiene, sino por establecer una rutina (contacto físico-sensorial, relajación…) Tª de agua: 35-38ºC (comprobaremos siempre antes de meter al bebé); Duración breve: unos 5 minutos. Se puede mojar el cordón umbilical (luego, lo secaremos bien) Evitaremos los cambios bruscos de temperatura. Aplicaremos después con suave masaje aceite de niños o crema hidratante.
- **Uñas:** Recomendamos no cortar las uñas en el primer mes por motivos de seguridad. El bebé se resiste a mantener los dedos extendidos por el reflejo de prensión, y se le puede herir con mucha facilidad. Es mejor limarlas. Si ponemos manoplas para evitar arañazos, se las retiraremos para darle el pecho (necesitan "tocar")
- **Vitaminas y agua:** Tu pediatra de Atención Primaria te recomendará la vitamina D3. Si ofreces lactancia materna a demanda, el bebé será capaz de cubrir sus necesidades de agua mediante el amamantamiento. No obstante, en épocas o ambientes muy calurosos, se puede ofrecer una pequeña cantidad de agua.
- **Primera visita al centro de Salud:** Entre los 7 y 10 días de vida. Le indicarán allí, entre otras cosas, el programa de vacunación.

## CRIBADO METABÓLICO Y CONSULTA DEL QUINTO DÍA

El **cribado metabólico** (conocido como las "pruebas del talón") se realiza en la planta de Maternidad antes de marchar a casa, entre las 48 y las 72h de vida. Para su extracción, se necesita el impreso que se facilita en Admisión (planta 0) tras formalizar la Tarjeta SIP Provisional. Al alta, se le indicará en la Cartilla de Salud Infantil la cita de la **Consulta del 5º día** (1ª planta, consulta nº7), en la que la enfermera realiza una valoración del recién nacido, la prueba de audición, y ofrece el apoyo que preciséis (alimentación, consejos de salud, etc.), antes de la primera visita en su Centro de Salud a los 7-10 días de vida.