



CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA DISFRUTAR
DE TU BEBÉ DESDE EL PRIMER DÍA

**LAURA BORONAT DE LA RIVA
R1 ENFERMERÍA PEDIÁTRICA
CENTRO DE SALUD SAN VICENTE II**

ÍNDICE

01 Objetivos

02 Sueño y descanso

03 Alimentación

04 Higiene diaria

05 Cuidados generales

06 Bibliografía

OBJETIVOS

01

Orientar a los padres sobre los cuidados básicos que deben seguir en los primeros meses de vida.

02

Explicar cuáles son los signos de alarma en el recién nacido por los que deberían acudir al pediatra o a su enfermera.

03

Dar un soporte físico que se puedan llevar a casa con los consejos que damos en el programa del niño sano.

SUEÑO Y DESCANSO



LO NORMAL

- Un RN puede dormir hasta 16-17 horas al día.
- A lo largo de la noche puede despertarse cada 2-3 horas para comer.

CONSEJOS

Para prevenir la muerte súbita del lactante:

- Siempre colocar al bebé boca arriba.
- Debe dormir sobre un colchón duro.
- Asegurarnos que no haya mantas, peluches ni juguetes que puedan dificultar la respiración del bebé.
- Tener cuidado con el colecho.

CONSEJOS

- Asegurarnos de que apoya la cabeza sobre los dos lados por igual para evitar la plagiocefalia.
- Mantener la temperatura adecuada de la habitación.
- Es normal que hagan ruidos: chasquidos, gruñidos, resoplidos. (Observar si se acompañan de un cambio en el patrón respiratorio, cambio en la coloración de la piel...)
- Mantener la habitación a oscuras por la noche y con luz por el día para ayudarle a identificar el día y la noche.
- Conocer las ventanas del sueño correspondientes para cada edad. (A los 0-2 meses deberían estar despiertos entre 45min - 1h)



Ventanas del Sueño

POR MESES

0-2 MESES	 45'-1h
2-4 MESES	 1:00-1:45 h
4-6 MESES	 1:30-2:30 h
6-9 MESES	 2:30-3:00 h
9-12 MESES	 3:00-4:00 h
12-18 MESES	 4:00-5:00 h
18-24 MESES	 5:00-6:00 h

ALIMENTACIÓN

Lactancia materna

CONSEJOS

- A demanda.
- Se empieza la toma por el pecho que hemos terminado la anterior vez.
- Se puede extraer la leche y guardarla en nevera (24h) o en congelador (6 meses). después calentar al baño maría preferentemente.

Lactancia artificial

PREPARAR EL BIBERÓN

- Se calienta el agua, a punto de ebullición.
- Se añade la leche en polvo, un cacito raso por cada 30cc de agua y removemos.
- Cuando baje un poco la temperatura, le podemos dar la toma o refrigerar, si no se lo va a tomar en ese momento.
- Se pueden mantener en la nevera hasta 24h, después calentarlos al baño maría. Si se calienta al microondas remover bien para evitar quemaduras.

CONSEJOS

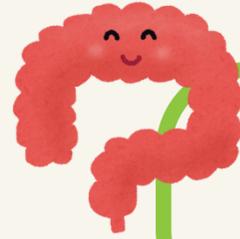
- A demanda.
- Comprobar la temperatura en nuestra piel.
- La cantidad que tome en cada toma varía mucho entre un bebé y otro y entre las diferentes tomas del día.
- Se deben hacer pausas a mitad de toma (20 min en total).

SIGNOS DE ALARMA

- Vomita casi toda la toma
- No coge peso (25-30gr/día)
- Rechaza las tomas
- No moja los pañales
- Hace deposiciones duras o vemos sangre en ellas.



ALIMENTACIÓN



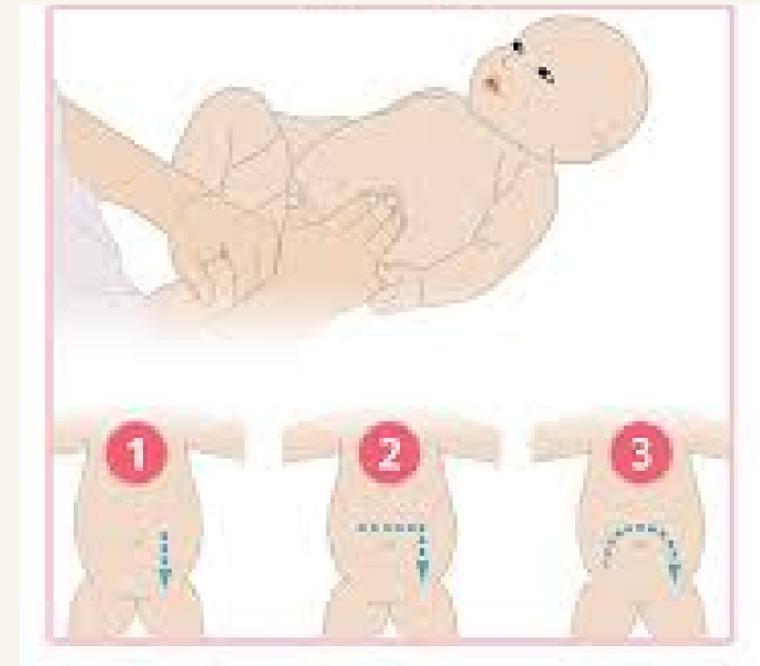
DEPOSICIONES

NORMALES

- Pueden ser diarias o hacer una a la semana incluso más.
- La frecuencia puede variar a lo largo de las semanas de vida, según va madurando el tracto intestinal.
- La deposición normal es blanda o pastosa y color mostaza, amarilla o verdosa.

DISQUECIA

- Suele ocurrir entre las 2-8 semanas de vida.
- Episodios de llanto, y encogimiento de piernas, de forma típica después de las tomas. Pueden ir acompañados de gruñidos.
- Se soluciona solo cuando aprenden a relajar el esfínter anal cuando notan "retortijones".
- Podemos darle masajes para aliviar el dolor o los gases.



HIGIENE DIARIA



BAÑO

- Puede ser diario o cada dos días.
- Deben ser rápidos, unos minutos.
- Medir la temperatura del agua (37°C) y asegurarnos que el baño también se encuentra a buena temperatura (22-24°C).
- En cuanto le saquemos del agua taparlo con una toalla y secar a toquitos, prestando especial atención a los pliegues.
- Aplicar una crema hidratante después del baño, que quede bien extendida.

OJOS:

Para limpiar las legañas:

- Se hará con suero fisiológico y gasas, no algodón. (una gasa para cada ojo)
- Tumbamos al bebé, echamos una gotita de suero en el ojo y pasamos la gasa siempre de dentro hacia fuera.
- Debemos consultar con el pediatra si las legañas cambian de color, o los ojos están rojitos.

ZONA DEL PAÑAL:

- Lavar con agua, siempre mejor que con toallitas.
- Dejar siempre bien seca.
- Si ha hecho caca, lavar con agua y jabón.
- Solo aplicar crema cuando encontremos la zona rojita, elegir una crema de pañal (tipo pasta al agua).

LAVADOS NASALES

- Se pueden hacer siempre que tenga mocos.
- Con 1ml de suero fisiológico por cada orificio nasal es suficiente.
- Se coloca al bebe tumbado de lado y se introduce el suero por el orificio de arriba, a continuación se le incorpora para ayudarlo a extraer los mocos. Se repite lo mismo con el otro lado.
- NO SE DEBEN ASPIRAR LOS MOCOS

CUIDADOS GENERALES

- CUIDADOS DE LA PIEL:
 - Es importante que la exposición solar sea diaria, controlada y no directa.
 - Es normal si tiene:
 - Granitos en la cara (Acné neonatal): irán desapareciendo poco a poco.
 - Costras en la cabeza (Costra láctea): irán desapareciendo poco a poco, se puede aplicar aceite, o cubrir con vaselina antes de la ducha.
 - Piel amarilla (Ictericia), puede tardar meses en irse (sobre todo en bebés con lactancia materna), puede ayudar la exposición solar. La ictericia irá desapareciendo de pies a cabeza, siendo lo último la cara y los ojos.
- PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
 - Lavado de manos de todos los que vayan a coger al bebé, al igual que antes de preparar los biberones.
 - Evitar sitios cerrados con mucha gente.
 - Evitar visitas de personas con síntomas respiratorios.
 - Mantener una adecuada higiene del hogar, de la ropa del bebé y de la ropa de cama.
- FIEBRE: se considera fiebre a partir de 38°C, en bebés menores de 3 meses de vida siempre deberá acudir al pediatra para valoración.
 - Apiretal:
 - Menores de 4 meses: 0.10ml por kg de peso
 - Mayores de 4 meses: 0.15ml por kg de peso

CUIDADOS GENERALES

- VITAMINA D
 - Debemos dar al bebe 400UI diarias, (dos gotas si toma Deltius) hasta el año de vida.
- CHUPETE:
 - Con lactancia materna, no se recomienda su uso hasta que se haya establecido correctamente la lactancia.
 - Su uso puede ser recomendable como prevención de la muerte súbita.
- Enlaces de interés:
 - Lactapp: consejos sobre lactancia materna.
 - e-lactancia: compatibilidad de la lactancia materna con medicamentos.
 - AEP: Asociación Española de Pediatría: consejos sobre los cuidados del recién nacido.

BIBLIOGRAFÍA:

- Kaneshiro NK. Síndrome de muerte súbita del lactante. MedlinePlus. [Internet] [Consultado el: 19 de octubre de 2024] Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001566.htm>
- Robinson Shelton A. ¿Es normal que mi bebé haga ruidos mientras duerme?. Pediatric Sleep Council. [Internet] [Consultado el: 9 de Noviembre de 2024] Disponible en: <https://www.babysleep.com/es/sleep-advice/is-it-normal-for-my-baby-to-make-noises-during-sleep/>
- García-Onieva Artazcoz M. Preparando el biberón. AEP. [Internet] [Consultado el: 19 de octubre de 2024] Disponible en: <https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/preparando-biberon>
- Aizpurua Galdeano P. Deposiciones (cacas) de los bebés alimentados con pecho o con biberón. ¿Son distintas?. AEP. [Internet] [Consultado el: 19 de octubre de 2024] Disponible en: <https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/deposiciones-cacas-bebes-alimentados-con-pecho-con-biberon>
- Storch de Gracia Calvo P. cacas de los bebés. Disquecia del lactante. AEP. [Internet] [Consultado el: 9 de noviembre de 2024] Disponible en: <https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/cacas-bebes-disquecia-lactante>
- Blanco Iglesias E, Oñoro G. Aseo en el Recién Nacido. AEP. [Internet] [Consultado el: 19 de octubre de 2024] Disponible en: <https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/aseo-en-recien-nacido>
- Schwartz CI. Costra Láctea. MedlinePlus. [Internet] [Consultado el: 26 de octubre de 2024] Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007582.htm>
- Belkind-Gerson J. Ictericia del Recién Nacido. MSD [Internet] [Consultado el: 27 de octubre de 2024] Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es/hogar/salud-infantil/problemas-gastrointestinales-gi-y-hep%C3%A1ticos-en-reci%C3%A9n-nacidos/ictericia-del-reci%C3%A9n-nacido>
- Sánchez L, Gallardo N. La Vitamina D3. Quironsalud. [Internet] [Consultado el: 19 de octubre de 2024] Disponible en: <https://www.quironsalud.com/blogs/es/blogs-quironsalud/enfermeras-panales/vitamina-d3>
- Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. Uso del chupete y lactancia materna. AEP. [Internet] [Consultado el: 19 de octubre de 2024] Disponible en: <https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna/documentos/uso-chupete-y-lactancia-materna>



***¡MUCHAS
GRACIAS!***