

Guía de Cuidados en Casa - Servicio de Pediatría HGUA

Cuidados en Casa



Higiene nasal con suero

Realizar lavados con suero fisiológico y aspirar suavemente las secreciones, especialmente antes de las tomas de alimento y de ir a dormir.

Postura al dormir (30°)



Mantener al bebé en una posición semiincorporada elevando la cabecera de la cuna o cama unos 30 grados para facilitar la respiración.



Alimentación fraccionada

Ofrecer tomas de leche o comidas en cantidades más pequeñas pero con mayor frecuencia para evitar el cansancio y el riesgo de atragantamiento.

Señales de Alerta



Dificultad para respirar

Observar si el bebé respira muy rápido o si se le hunden los músculos del pecho (pecho hundido) y el cuello al inhalar.

Color azulado (Cianosis)



Vigilar si aparece un tono azulado o pálido en los labios, la piel o las uñas, lo cual indica falta de oxígeno.



Decaimiento extremo

Estar alerta si el niño se encuentra excesivamente dormido, somnoliento, muy irritable o muestra una fatiga extrema.

Problemas de alimentación y vómitos



Acudir a urgencias si hay rechazo constante de las tomas o vómitos frecuentes que impiden una hidratación adecuada.

Prevención



Lavado de manos

Higienizar las manos estrictamente antes y después de tocar o manipular al bebé para evitar la transmisión de virus.



Hogar libre de humos

Está totalmente prohibido fumar en el entorno del niño, ya que el humo del tabaco agrava los cuadros respiratorios.



Ventilación del hogar

Mantener las habitaciones bien aireadas abriendo las ventanas con regularidad para renovar el aire ambiente.