

GUIA PARA EL CUIDADO DEL RECIEN NACIDO

ÁREA 1 MURCIA-OESTE
HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
VIRGEN DE LA ARRIXACA



Esta información tiene el fin de orientarle y ayudarle en el cuidado de su hijo. Si después de leer este documento tiene dudas o necesita alguna aclaración, no dude en preguntar a la enfermera o al pediatra de su bebé.

Dispones de ésta y más información sobre tu parto en la Arrixaca en la web
www.murciasalud.es/partonormal



Color de piel

El color de la piel de los recién nacidos puede variar desde un tono rosa y blanco o amarillento al rojo típico. Incluso, de un momento a otro, el color de la piel puede variar dependiendo del nivel de actividad del bebé. Además, las manos y los pies del recién nacido pueden estar fríos y de color azul.

Al tercer día es frecuente que los niños recién Nacidos se “pongan amarillos” sobre todo a nivel de ojos y piel. Esta coloración amarilla se llama ictericia. En circunstancias normales, la ictericia alcanza su pico alrededor del cuarto día y desaparece posteriormente en un par de semanas. Si el bebé se pone muy amarillo, se debe a un nivel de bilirrubina alto, y tendríamos que utilizar tratamiento (fototerapia).

La piel del bebé habitualmente reacciona a su nuevo ambiente. Podrían aparecer pequeñas

manchas rojas en diferentes áreas del cuerpo cuando el bebé tiene aproximadamente 1-2 días de edad (exantema toxoalérgico). Esta erupción desaparecerá con el tiempo espontáneamente y no requiere tratamiento



Genitales

En relación a la tumefacción mamaria, en los primeros días de vida las mamas de los niños pueden aumentar de tamaño e, incluso, segregar unas gotas de un líquido lechoso. No las exprima. Si se ponen rojas y calientes o tienen secreción, consulte con el pediatra.

En las niñas puede ser normal que aparezca una pequeña pérdida hemorrágica vaginal (pseudomenstruación) o flujo blanquecino, que cede en unos días y no precisa tratamiento.

La orina en los primeros días puede presentar un color rojo-anaranjado (son los llamados cristales de urato).



Baño

Puede bañarlo desde el primer día de vida, no importa mojar el ombligo siempre que se seque muy bien después del baño.

Es recomendable hacerlo a la misma hora todos los días, algunos recién nacidos lo prefieren por la mañana, otros por la noche. Hay que tener en cuenta que lo normal es que se relajen después del baño, por lo que sería preferible por la noche y antes del último biberón. Se deberá mantener la

habitación caldeada y sin corrientes: los bebés pierden rápidamente el calor corporal. Mantenga la temperatura del agua confortablemente tibia, no caliente. Antes de meter al

bebé en el agua, pruebe la temperatura con el codo.

Se puede bañar diariamente o cada 2 días. La limpieza de los genitales se realizará de delante hacia atrás especialmente en niñas. Es muy importante secar muy bien el cordón umbilical

después del baño

Las primeras deposiciones (meconio) tienen un aspecto negruzco y pegajoso. Después se normalizan y pueden ser desde heces líquidas–espumosas y con gránulos blanquecinos hasta heces compactas. Son normales variaciones en el color y la textura según se alimente el bebé con lactancia materna o artificial. Si el bebé gana peso adecuadamente, ni el color ni la frecuencia de las deposiciones deben causar preocupación, ya que el número de deposiciones al día es muy variable. Consulte con su pediatra si observa alguna anomalía al respecto. Es recomendable cambiar los pañales húmedos o sucios lo antes posible.

Cuidados del cordón umbilical

El cordón umbilical del bebé no requiere cuidados especiales, a excepción de mantenerlo limpio y seco. La cura del cordón umbilical se puede hacer aplicando una gasa impregnada en alcohol 70º por el cordón, no dejando la gasa, unas dos veces al día, aunque limpiar la zona con agua tibia y jabón, secándolo bien después, puede ser suficiente, ya que el empleo de antisépticos puede retrasar la caída del cordón. Siga curando el ombligo 2 o 3 días más después de la caída del cordón. Mantenga el cordón umbilical lo más seco posible ya que, de esta manera, hay menos posibilidades de que se infecte.

Si no se desprende en 12-15 días, si usted nota piel enrojecida o inflamada alrededor del cordón umbilical, u observa secreción o pus u olor desagradable (podría estar infectado), deberá consultar con su pediatra. No usar fajas o similares del cordón umbilical



Alimentación y suplementos

El mejor alimento para el recién nacido es la leche de su madre.

Los niños que reciben el pecho no necesitan ningún tipo de suplemento. El agua no suele ser necesaria si toma el pecho cada vez que lo pide el niño, aunque en épocas de calor sí la pueden necesitar para evitar deshidrataciones. La leche de la madre contiene todo lo necesario para su desarrollo y es a partir del 6º mes de vida cuando se le deberá aportar otros alimentos.

Acerca de la vitamina D

Los pediatras recomiendan que todos los bebés reciban un complemento diario de vitamina D, a partir de los 15 días de vida

Cómo hacer eructar a su bebé

Al comer, los bebés pueden tragar aire, No todos los bebés tienen que eructar, así que si su bebé no eructa, es probable que no lo necesite. Si alimenta a su hijo/a con fórmula, hágalo eructar a la mitad y al final del biberón. Mantenga la tetina llena de leche durante toda la toma para disminuir la cantidad de aire que traga el bebé. Si le da alimentación materna, haga eructar a su hijo/a cuando cambie de pecho y después del 2º. Los bebés que amamantan tragan menos aire, así que el bebé alimentado con leche materna tal vez no eructe

Hipo

La mayoría de los bebés tienen hipo durante o después de algunas de las tomas de leche. El hipo no es dañino para el bebé, pero sí molesto y le puede hacer llorar. En ocasiones, unos traguitos de leche pueden hacer que el hipo desaparezca. Otras veces simplemente hay que esperar a que el hipo pare por su cuenta

Regurgitación y vómito

La mayoría de los bebés suelen regurgitar después de comer, especialmente en los primeros meses. Hay una diferencia entre la regurgitación y el vómito. La regurgitación es como “echar” un poco de alimento y no suele ser una causa de preocupación ya que desaparece con el crecimiento y la maduración del bebé. El vómito es cuando una gran cantidad de leche se devuelve con fuerza. Algunos bebés vomitan de vez en cuando. Si el vómito persiste debe consultar a su pediatra.

Dormitorio/Descanso

La habitación del recién nacido deberá ser tranquila y con luz natural, bien ventilada, a una temperatura agradable, de 20-22 grados, debiéndose evitar el sobrecalentamiento del niño, y sin corrientes de aire.
NO FUMEN en su presencia.

La mayoría de los recién nacidos, aunque no todos, duermen mucho. Algunos duermen hasta 18 a 20 horas al día, mientras que otros sólo duermen 8 horas. Algunos bebés son más activos y alertas, mientras que otros son más tranquilos y callados. En general, conforme el bebé crece, requiere de menos horas de sueño. El colchón deberá ser duro y no se

utilizará almohada. El Grupo Español para la Prevención de la Muerte Súbita Infantil de la Asociación Española de Pediatría aconseja acostarlos boca arriba, evitando la postura “boca abajo” durante el sueño, las almohadas y los cojines. Con respecto al ruido, el bebé debe acostumbrarse a los sonidos rutinarios de la casa desde el principio.



Ropa

La ropa debe ser holgada para que le permita moverse con facilidad, de tejidos naturales (algodón o hilo), y adecuada para cada estación del año (se abrigará en invierno y se llevará fresco en verano). No le abrigues en exceso ya que el niño no necesita más ropa de la que pueda precisar un adulto (abrigar demasiado al bebé es tan perjudicial como ponerle poca ropa). Evite las prendas que suelten pelo, el uso de impermeables, lazos, o cintas. Evite también el uso de vestidos con botones muy pequeños o que estén en la parte delantera ya que podría existir riesgo de atragantamiento.

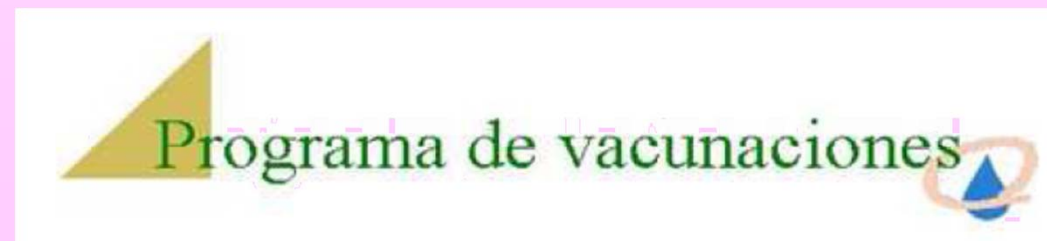
Chupete

Es preferible no usar, y si se usa, se deberá hacer sólo de noche para dormir. Según la AEPED el uso del chupete en el momento de dormir actúa como factor protector del síndrome de muerte súbita del lactante. Es recomendable que el chupete sea de una sola pieza y se lave frecuentemente. No lo cuelgues al cuello del bebé con cadenas, existen broches de seguridad para sujetarlo a la ropa. Jamás lo introduzcas en la boca de otra persona para limpiarlo ni lo untes con azúcar, miel u otras sustancias. Se deberá retirar a partir del año de vida cuando comienza a masticar; si este uso se prolonga puede producir defecto en la mordida, deformación del paladar y alteración en la alineación de los dientes.

Vacunaciones

Se realizará en el Centro de Salud que le corresponda al recién nacido. Es imprescindible continuar con el calendario oficial de vacunaciones.

Más información en: www.murciasalud.es/vacunaciones



Paseos

Los paseos del bebé son muy importantes para su salud. Debe sacarle a la calle todos los días desde el alta hospitalaria, siempre que no exista algún problema que lo impida. Es relajante para el bebé. Evite las horas de calor o frío intensos y la exposición directa al sol.

Si utiliza cochecito, llévelo bien seguro sobre todo al subir o bajar desniveles, sujetándolo con los diferentes cinturones que llevan los cochecitos

Si lo traslada en automóvil, en cada salida, en cada ocasión, SIEMPRE use un asiento de seguridad o silla homologada para él y colóquela en sentido contrario a la marcha, sujetándola con el cinturón de seguridad. Si el coche dispone de airbag en el asiento delantero, o se desactiva o se coloca al bebé en los sillones traseros. Los coches más modernos llevan sistemas de anclaje de seguridad específicos para sillas infantiles (isofix o similares), que reducen hasta en un 22% las lesiones graves en niños pequeños en accidentes de tráfico.

El niño mayor y el bebé

A menudo, los hermanos mayores lo pasan mal cuando hay un nuevo bebé en casa:

- Tenga en cuenta que siempre va a existir cierto grado de celos y de rivalidad. Anticípese a ello; prepare a su niño(a) mayor para la llegada de su hermanito(a) explicándole en términos adecuados para su edad acerca del nuevo miembro de la familia: expréseles que ellos son tan importantes para usted como el bebé, aún cuando se le va a tener que prestar mucho tiempo y atención a éste.
- Permita que su niño(a) sea un verdadero ayudante haciéndole mandados simples como ir en busca de un pañal o de una toalla para el baño del hermanito/a.
- Aproveche cualquier oportunidad para tener momentos a solas con su niño(a) mayor y muéstrole sus sentimientos hacia él. Acepte que usted no puede estar en dos lugares al mismo tiempo o hacer dos cosas a la vez.
- No castigue a su niño(a) mayor por actos menores de celos. Refuerce cuando se porta bien y coopera, comentárselo frecuentemente.

Visitas

Aproveche las horas en las que su hijo/a esta despierto para “enseñar” a su bebé. A nadie le gusta que lo molesten cuando esta durmiendo.

Evite exponer a su bebé a personas que están resfriadas o con otra enfermedad infecto-contagiosa, especialmente niños pequeños (menores de 6 años de edad).

Siempre haga que las visitas se laven las manos antes de tocar a su bebé.

NO FUMEN en su presencia.

Prevención de accidentes

- NO DEJAR SOLO AL BEBÉ, sobre todo cuando se esté bañando, en el coche o en la cocina.
- No dejarlo en superficies elevadas.
- No colocarle cintas, cadenas, etc...
- No entregar al bebé juguetes que se descomponen en múltiples piezas.
- No deje bolsas de plástico ni cuerdas cerca de él.

Signos de alarma

- Temperatura corporal elevada.
- Deposiciones: no realizarlas puede indicar falta de alimento.
- Micciones: al igual que lo anterior, puede indicar falta de alimento o hidratación.
- Peso: la falta de ganancia ponderal suficiente nos debe hacer consultar al pediatra.
- Tiene la piel o los labios oscuros o azules.
- Tiene dificultad para respirar o se le hunde el pecho al respirar.
- Flacidez o somnolencia extrema, o irritabilidad excesiva

El ser padre/madre es uno de los trabajos más difíciles y también uno de los más importantes (por no decir el más importante de todos).



Desafortunadamente, es uno de los menos respetados y también “peor pagados”, pero no existe nada comparable con la satisfacción de ver crecer a tu bebé y poder ayudarlo a ello. Los sentimientos hacia los recién nacidos son contradictorios: por un lado el sentimiento de ternura hacia ellos, experimentando placer y satisfacción a medida que su bebé crece y se desarrolla, y por otro lado, el sentimiento de miedo ante la responsabilidad de proteger, enseñar y guiar al recién nacido hacia su nueva vida.

Esperamos que estos consejos les ayuden a tener un buen inicio en el trabajo más importante que jamás tendremos los padres/madres: el cuidado de su bebé recién nacido.