



GUÍA DE CUIDADO PARA EL RECIÉN NACIDO



Luego del nacimiento del bebé y de estar unos días en el Hospital, al momento de volver a casa surgen dudas y preguntas en relación al recién nacido.

El objetivo de esta guía es brindar herramientas e información y acompañar a las familias en este trayecto, para que puedan vivirlo con confianza.

CARACTERÍSTICAS en el recién nacido

En los primeros días de vida, es posible que el recién nacido presente alguno de los signos que se desarrollan a continuación.

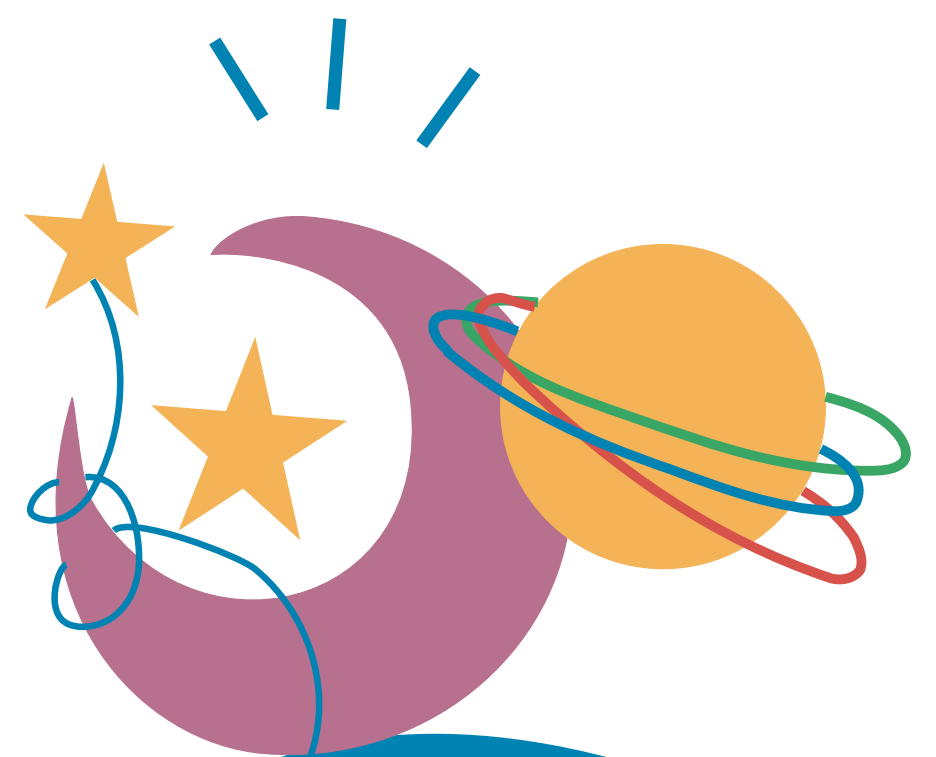
Cabe destacar, que los mismos son de aparición frecuente y normales:

- ★ Manos y pies más fríos que el resto del cuerpo.
- ★ Estornudos, hipo, sustos o temblor fino de manos, pies o mentón.
- ★ Varias deposiciones diarias (de 6 a 8), o bien cada 2 o 3 días.
- ★ Eliminación de materia fecal verde oscura de consistencia pegajosa difícil de limpiar llamada meconio.

Esto sucede dentro de las primeras 48 horas de vida.

Luego pasa a ser verde - amarillenta, a veces con grumos blancos.

- ★ Flujo vaginal blanquecino en las niñas, incluso con sangre.
- ★ Regurgitación de leche o vómitos ocasionales.
- ★ Respiración irregular, pero tranquila, a veces ruidosa.
- ★ Manchas rojizas en piel, tipo ronchas con un puntito blanco en el centro, conocido como eritema tóxico.
- ★ Granitos blancos, principalmente en rostro (milia).
- ★ Mamas congestivas o con secreción de leche, importante no apretar.



ALIMENTACIÓN

La leche materna es el mejor y más completo alimento que un recién nacido puede recibir, ya que brinda todos los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo saludable, tanto físico como neurológico.

Además tiene otros beneficios como:

- Disminuye el riesgo de infecciones.
- Favorece el neurodesarrollo.
- Favorece el vínculo madre - bebé
- Favorece una mejor absorción, digestión y vaciamiento gástrico.
- Disminuye el riesgo de alergias alimentarias.
- Es económica.

PREGUNTAS FRECUENTES EN RELACIÓN A LA LACTANCIA MATERNA

➤ ¿Cuándo comenzar a amamantar?

La lactancia debe iniciarse inmediatamente después al parto o cesárea, siempre que esto sea posible.

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida.

Posterior a este período, se comienza con la incorporación de alimentos sólidos de forma complementaria a la lactancia.

Se aconseja continuarla hasta los 2 años de vida, siempre que la madre así lo desee.

➤ ¿Con qué frecuencia debo amamantar?

Se debe amamantar a libre demanda del bebé, es decir, cada vez que lo pida, aproximadamente de 8 a 12 veces por día durante las primeras semanas de vida. Es importante no dejar pasar más de 4 horas entre una alimentación y la otra, hasta que el niño recupere el peso de nacimiento o hasta que el pediatra lo indique.

➤ ¿Por cuánto tiempo debo amamantar?

Cada binomio madre-bebé tiene su propia dinámica de amamantamiento, es por esto que no hay reglas fijas en cuanto a la duración del mismo. Es importante que el bebé mame alternativamente de ambos pechos, teniendo en cuenta que el 80% de la leche se extrae en los primeros 10-15 minutos.

➤ ¿Cómo sé si el bebé está bien amamantado?

- Se mostrará satisfecho.
- Dormirá tranquilo.
- Aumentará de peso.
- Mojará 5-6 pañales por día.
- Los pechos y pezones de la madre estarán sanos.

➤ ¿Tiene que eructar luego de alimentarlo?

No necesariamente, pero se recomienda colocar al bebé en posición erguida o vertical unos 10-15 minutos luego de alimentarlo para que la leche baje al estómago por fuerza de gravedad y ayude a disminuir el reflujo.





► ¿CUÁLES SON LAS POSICIONES RECOMENDADAS PARA AMAMANTAR?

Realizado con placer y en un ambiente tranquilo, el amamantamiento establece las bases para un crecimiento y desarrollo infantil adecuado. Sin duda, se trata de una instancia única y esencial, que favorece el vínculo con el bebé en un marco de contactos, caricias y miradas. Para empezar, se debe buscar una posición cómoda antes de ofrecer el pecho. Algunas posiciones recomendadas son:



sentada clásica



sentada invertida



bajo el brazo



acostada

► ¿QUÉ ES EL CALOSTRO?

El calostro es un líquido amarillento y espeso. Escaso pero suficiente, ya que tiene mayor densidad en menor volumen. Es el primer alimento del bebé y cubre todas sus necesidades nutricionales.

Es esperable que el recién nacido baje de peso hasta un 10% respecto al peso de nacimiento. Esto es fisiológico y no necesariamente se indica complementar con leche de fórmula.

Luego aparece la leche de transición entre el 3er y 5to día post parto. Los pechos se ingurgitan, ya que aumenta la vascularización y la producción de leche. Cerca de los 15 días post parto aparece la leche madura.

► ¿LA MAMÁ TIENE QUE HACER ALGUNA DIETA ESPECIAL?

No es necesario, es importante mantener una alimentación variada y completa. Se recomienda no abusar de bebidas estimulantes como alcohol, café, mate y bebidas colas, así como también de comidas picantes o muy condimentadas. Es fundamental que se mantenga hidratada e ingiera aproximadamente 2 a 3 litros de agua.



RECOMENDACIONES ACERCA DE LA EXTRACCIÓN, CONSERVACIÓN Y TRANSPORTE DE LA LECHE MATERNA

En este apartado encontrarás información acerca de cómo extraer, conservar y transportar la leche materna.

¿CUÁLES SON LOS PASOS PARA UNA CORRECTA EXTRACCIÓN?

1. Realizar una adecuada higiene de manos y mamas con agua y jabón.
2. Realizar masajes circulares concéntricos desde la base de la mama hasta la areola.

Luego masajes lineales en el mismo sentido.

Por último, desde la base de la areola y apretar el pezón con los dedos índice y pulgar (en forma de pinza) hasta que la leche empiece a salir.



3. Descartar el primer chorrillo de cada pecho.
4. Utilizar un sacaleche previamente esterilizado.
5. Colocar lo recolectado en un frasco estéril apto para conservar alimentos, y luego rotular con fecha de la extracción.

¿QUÉ TIPO DE SACALECHE SE RECOMIENDA?

Se recomienda utilizar un extractor de uso manual o eléctrico, según elección de la mamá. Se sugieren marcas tales como Avent, Nuk o Chicco.



¿CÓMO USAR EL SACALECHE?

Es importante esterilizarlo cuando se use por primera vez, y luego una vez al día como mínimo.

Esto puede realizarse con agua hirviendo o con esterilizador eléctrico o de microondas.

¿CÓMO CONSERVAR LA LECHE?

Una vez realizada la extracción es importante guardarla lo antes posible en heladera o freezer. Es importante que el envase se encuentre cerrado de forma hermética.

Para descongelarla, bajar del freezer a la heladera y luego calentar a baño maría.

Una vez descongelada no se puede congelar nuevamente, y se puede conservar 24 horas en la heladera. De no consumirse debe ser descartada.

¿ES POSIBLE JUNTAR VARIAS EXTRACCIONES EN UN MISMO RECIPIENTE?

Si es posible siempre y cuando sean del mismo día y sea guardado en heladera.

¿QUÉ RECIPIENTE UTILIZAR PARA LA CONSERVACIÓN DE LA LECHE?

Son recomendados sólo aquellos envases aptos para contener alimentos (llevan en la base el símbolo de una copa y un tenedor).

- Vidrio: cualquier frasco de alimento con tapa plástica a rosca, hervido y secado previamente.
- Plástico: aquellos de polipropileno, identificados con el símbolo PP en la base.
- Bolsas de polipropileno descartables: son aptas, pero no deben reutilizarse.

¿CUÁNTO TIEMPO DURA LA LECHE?

19° a 26° C	A temperatura ambiente.	4 horas (ideal) 6 horas (aceptable) Algunas fuentes recomiendan hasta 8 horas *El recipiente debe estar cubierto.
-15° a -4° C	En una hielera portátil con hielo o gel refrigerado.	24 horas Abriéndolo lo menos posible y con los hielos en contacto directo con el envase.
<4° C	En el refrigerador.	72 horas (ideal) Hasta 8 días (aceptable) La leche debe haber sido extraída siguiendo los lineamientos de higiene.
-15° C	En el congelador (no freezer) (compartimento dentro de la misma heladera).	2 semanas
-18° C	En el freezer de heladera familiar.	3 a 6 meses
-20° C	En un freezer tipo industrial.	6 a 12 meses

VACUNAS

Las vacunas son una de las principales medidas para prevenir enfermedades infecciosas, en especial en bebés y niños pequeños. Ellos corren mayor riesgo de desarrollar cuadros graves por no tener defensas suficientes.

Hay dos vacunas que deben aplicarse en los recién nacidos que son de carácter obligatorio y gratuito, ya que forman parte del Calendario Nacional de Vacunación. Estas son:

- Vacuna contra la Hepatitis B: a colocar dentro de las primeras horas de vida, antes del alta.
- BCG: a colocar antes de cumplir el mes de vida, preferentemente dentro de la primera semana de vida.

En la Sede Central de nuestro Hospital pueden colocarse de lunes a viernes de 8 a 12:30 hs. en el vacunatorio de pediatría.

CALENDARIO NACIONAL DE VACUNACIÓN: VACUNAS

EDAD	BCG	Hepatitis B HB	Neumococo conjugada	Quíntuple pentavalente DTP-HB-Hib	Rotavirus	Meningo-coco conjugada	Varicela	Polio	Triple viral SRP	Gripe	Hepatitis A HA	Triple Bacteriana Celular DTP	Triple Bacteriana Acelular dTpa	Doble Bacteriana dT	Virus Papiloma Humano HPV	Doble Viral SR	Fiebre amarilla FA (*)	Fiebre Hemorrágica Argentina FHA (*)
Rec. nacido	única dosis	dosis neonatal																
2 meses			1° dosis	1° dosis	1° dosis			1° dosis										
3 meses						1° dosis												
4 meses			2° dosis	2° dosis	2° dosis			2° dosis										
5 meses						2° dosis												
6 meses				3° dosis				3° dosis										
12 meses			refuerzo					1° dosis			única dosis							
15 meses						3° dosis	1° dosis											
15-18 meses				4° dosis														
18 meses																	1° dosis	
24 meses																		
5-6 años (ing. escolar)							refuerzo	refuerzo	2° dosis			2° refuerzo						
11 años						única dosis			inic. o comp. esquema			refuerzo		2 dosis (Ñ)		refuerzo		
> a 15 años																		única dosis
Adultos		inic. o comp. esquema												refuerzo		inic. o comp. esquema		
Embarazad.										dosis anual		refuerzo						
Puerperio										dosis anual						inic. o comp. esquema		
Personal de salud		inic. o comp. esquema								dosis anual		única dosis				inic. o comp. esquema		

(*) En áreas endémicas



SUEÑO SEGURO Y PREVENCIÓN DE LA MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE

El Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL) se define como aquella muerte que se produce de forma repentina e inesperada, en un niño menor de un año aparentemente sano. Si bien sus causas son desconocidas, existe evidencia científica de cuales son las medidas que ayudan a prevenirla. Se recomienda que:

- El bebé debe dormir en su cuna, desaconsejando el colecho. Se puede utilizar “cuna colecho”.
- En la habitación de los padres, en especial los primeros 6 meses de vida.
- Siempre boca arriba, apoyado sobre su espalda.
- En un colchón firme, que no queden espacios entre este y los bordes de la cuna.
- Los brazos del bebé deben quedar por arriba de la ropa de cama. Y los pies deben tocar el borde de la cuna.
- No colocar gorro a la hora de dormir, tampoco almohadones, chichoneras, peluches o colgantes dentro de la cuna.
- La cabecera de la cuna debe tener una elevación de 10° la primer semana.
- Es posible ofrecer el chupete para dormir, evitando usar portachupete.
- No permitir que se fume dentro del hogar ni cerca del bebé.

SIGNOS DE ALARMA

Prestar atención a los siguientes síntomas, en caso de presentarlos consultar en la guardia:

- > Dificultad para respirar, fatiga o respiración agitada.
- > Piel morada, grisácea, amarilla o pálida.
- > Vómitos abundantes, frecuentes, amarillos o verdes.
- > Fiebre: temperatura axilar superior a 37.5°C.
- > Rechazo a la alimentación o succión débil.
- > Tos que impide comer o dormir.
- > Llanto débil o excesivo.
- > Deposiciones líquidas más frecuentes de lo habitual, o con presencia de sangre.
- > Ahogos frecuentes.
- > Piel roja, caliente o con pus alrededor del ombligo.

Para más información seguinos en:    



RECOMENDACIONES GENERALES



- Lavarse bien las manos antes de tocarlo.
- No permitir que se fume dentro del hogar o cerca del bebé.
- Evitar el contacto con personas enfermas.
- Evitar asistir a lugares cerrados o muy concurridos (ej: supermercado, shopping, etc).
- Durante los primeros 6 meses de vida no ofrecerle agua al bebé, sólo leche materna o de fórmula.
- No dar miel ni infusiones, para evitar el riesgo de botulismo durante los primeros 2 años de vida.

MEDIDAS PARA EL ENTORNO DEL BEBÉ

- Lavarse bien las manos antes de tocarlo.
- No permitir que se fume dentro del hogar o cerca del bebé.
- Evitar el contacto con personas enfermas.
- Evitar asistir a lugares cerrados o muy concurridos (ej: supermercado, shopping, etc.)

TRASLADO EN AUTO

- Debe realizarse en “huevito” o silla adecuada para la edad.
- Colocarlo siempre a contramarcha, es decir con el niño mirando hacia atrás.
- No utilizarlo más que para los traslados por el riesgo de asfixia postural o posicional.
Para prevenirla debe estar el arnés bien ajustado, hombros sujetos y pegados al respaldo del huevito.
- En viajes largos estar preparados para hacer varias paradas para moverlo, sacarlo y cambiar de posición.

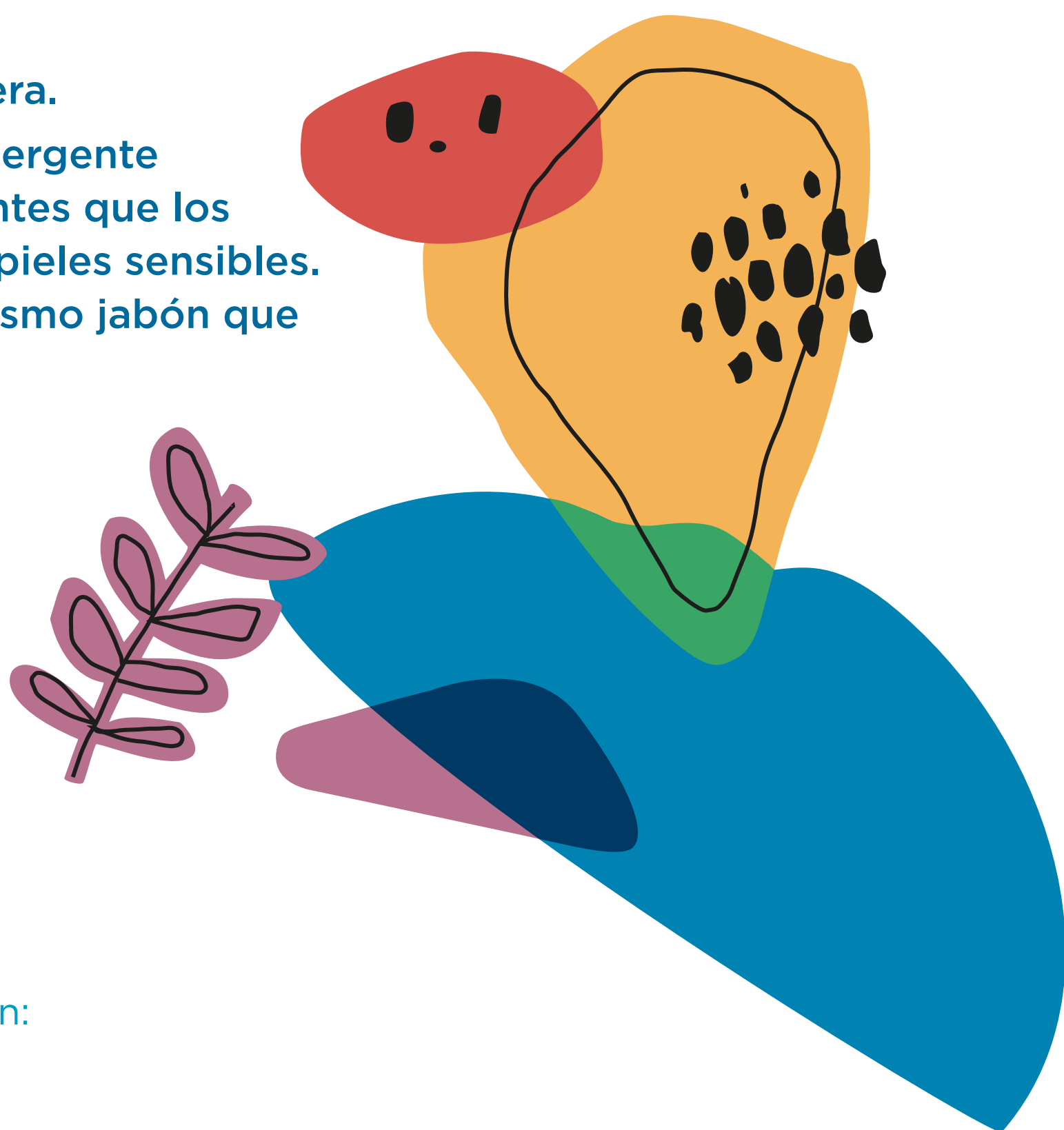


BAÑO E HIGIENE

La higiene del bebé es importante y necesaria ya que contribuye a que se sienta más fresco, lo ayuda a relajarse, y toma un papel importante en su salud.

ALGUNAS RECOMENDACIONES ÚTILES PARA LA HORA DEL BAÑO SON:

- No es necesario esperar la caída del cordón umbilical. (recomendamos después de las 72h).
- Secar el cordón al finalizar.
- El agua debe estar tibia, con una temperatura de 37°C aproximadamente. Probarla con el codo antes de sumergirlo.
- La temperatura del ambiente debe ser agradable, entorno a 25-28°C.
- Llenar la bañera con no más de 10 cm de profundidad.
- Realizarlo en un momento del día en el que estemos tranquilos, sin prisa.
- Se puede usar una bañera especial para bebé o en un lavatorio amplio.
- Preparar todo con anterioridad, y dejar a mano lo necesario: jabón, toalla, etc.
- Evitar corrientes de aire.
- Nunca dejarlo solo en la bañera.
- Utilizar jabones SYNDET (detergente sintético), que son menos irritantes que los jabones normales, ideales para pieles sensibles. El pelo se puede lavar con el mismo jabón que el del cuerpo.



Para más información seguinos en:



Av. Naciones Unidas 346
B° Parque Vélez Sarsfield - Córdoba
(0351) 468 8200
www.hospitalprivado.com.ar