

GUÍA INFORMATIVA PARA PADRES DE NIÑOS PREMATUROS AL ALTA

INTRODUCCIÓN:

Después de una larga espera por fin ha llegado el gran día **¡¡ENHORABUENA!!**

Este tríptico os dará la información más relevante de los cuidados de vuestro bebé en casa. No dudeis en consultar cualquier duda que tengais.

Os recordamos que deberéis pedir cita con el pediatra de su centro de salud dentro de la primera semana.

ENTORNO-VIDA SOCIAL:

- Mantener un ambiente limpio, tranquilo, bien ventilado, con una iluminación tenue aprovechando siempre la luz natural.
- Tª Invierno: **22-25°C** con cierto grado de humedad. Colocar un recipiente con agua encima de una fuente de calor (radiador).
- Tª Verano: **24-25°C**.
- Evitar colocar al bebé en zonas de corriente de aire.
- Lavarse las manos cuidadosamente con agua y jabón antes de tener contacto con el bebé.
- No fumar cerca.
- Mantener al bebé alejado de síndromes catarrales o gripales. Si no fuera posible, la persona afectada deberá colocarse mascarilla y realizar una buena higiene de manos antes del contacto.

- Durante las primeras 4 a 6 semanas del alta hospitalaria es conveniente que las salidas se limiten a los controles médicos.
- Si salis a la calle, procurad que sea en **sitios abiertos y con poca aglomeración**. Evitando las horas centrales del día en verano y aprovechando estas mismas horas en invierno.
- **Limitar la cantidad y duración de las visitas** sobre todo durante este tiempo.

ALIMENTACIÓN-ELIMINACIÓN:

- La **OMS** recomienda la alimentación con leche materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.
- La alimentación materna será **a demanda**, con intervalos frecuentes y en pequeñas cantidades (8-12 tomas efectivas)
- El bebé toma el pecho adecuadamente cuando: succiona y traga leche de forma rítmica y regular, mueve las mandíbulas a la altura de los oídos y las mejillas al succionar parecen infladas.
- La leche materna previamente extraída se calentará al baño maría, no recomendándose el uso de microondas.
- Si la alimentación es de leche artificial seguir la pauta reflejada en el informe de alta y las recomendaciones del fabricante.
- Habitualmente la proporción es de **1 cacito raso de leche por cada 30ml de agua** preparado en el momento de la administración.
- Para la alimentación de niños prematuros se recomienda el uso de **tetinas blandas** para reducir el esfuerzo de succión.

- La forma de conocer si vuestro bebé está ingiriendo la cantidad necesaria de leche es mediante:
 - El aumento de peso: **150g/semana** aproximado.
 - La **frecuencia de las heces**: desde 1 con cada toma hasta 1 cada 2-3 días. **Consistencia** blanda y normalmente amarillentas.
 - La **cantidad de pañales mojados**: 5-6 al día aproximadamente.

BAÑO-HIGIENE-VESTIDO:

BAÑO 2- 3 DÍAS/SEMANA

Tª AGUA EN TORNO 37 GRADOS

JABÓN NEUTRO SIN PERFUME

SECAR CON LIGEROS TOQUES

- Limpiar a diario cara, manos, pliegues y zona de pañal con agua y jabón. Evitar el uso de toallitas y cremas infantiles con perfume. Incidir en el **secado de los pliegues** (axilas, piernas, detrás de las orejas...)



GUÍA INFORMATIVA PARA PADRES DE NIÑOS PREMATUROS AL ALTA

- **Cortar las uñas** en recto con tijera de punta roma o limándolas (mejor cuando el niño esté tranquilo).
- Usar **ropa amplia de fibras naturales** (ej.algodón). Deben ser fáciles de poner y quitar, es aconsejable que cierren por delante, evitar velcros que puedan lesionar la piel y las piezas que se puedan desprender.
- Utilizar **gorros de algodón** en días de frío evitando lanas que pueden irritar su piel.
- No abrigar a los niños en exceso.
- Lavar la ropa con jabón neutro, **no usar suavizantes**.

SUEÑO-DESCANSO:

- El **sueño** es importante y esencial para el desarrollo del sistema nervioso de vuestro bebé.
- La forma de dormir con sus bebés es una decisión privada y personal de cada familia, pudiendo ser en colecho, en una cuna propia al lado de la cama, o no compartiendo habitación.
- La **posición** debe ser boca arriba, realizando cambios posturales de cabeza, no excesivamente abrigado, sobre una superficie firme y libre de objetos, peluches, etc.



ENLACES DE INTERÉS:

- FNAP. Federación Nacional de Asociaciones de Prematuros. www.fnap.es
- APREM. Asociación de Padres de Prematuros. www.aprem-e.org y <http://elblogdeaprem.blogspot.com>
- <http://www.se-neonatal.es/>
- <https://enfamilia.aeped.es/>
- www.prematura.info
- Guía práctica primeros auxilios para padres. <https://www.comunidad.madrid/hospital/ninojesus/file/3227/download?token=PBxmEvb1>
- www.e-lactancia.org

ÚLTIMOS CONSEJOS:

Tras el alta del hospital, deberá acudir a su Centro de Salud para control por su Pediatra. En la primera consulta llevad el informe de alta y la Cartilla de Salud Infantil. Desde este momento debéis seguir sus recomendaciones.

Si vuestro bebé ha de ser controlado en Consultas Externas, aseguraros de la fecha y hora de la cita antes del alta. En caso de duda podéis poneros en contacto con nosotros.

Tlf: 987237400
Ext: 42232

Fecha elaboración	Noviembre 2019
Última revisión	
Edición	1



GUÍA INFORMATIVA PARA PADRES DE NIÑOS PREMATUROS AL ALTA

