

Presentación

La obra que tiene en sus manos se dirige a las madres y padres que, con gran ilusión, esperan la llegada de un hijo.

En ella se tratan todos los aspectos referidos a *La salud desde el principio*: a partir de la fecundación, y hasta el final del tercer año de vida, ofreciendo información complementaria a la aportada por los profesionales sanitarios dedicados a la asistencia.

Esta *Guía de salud materno-infantil* constituirá una valiosa ayuda para que los padres puedan conocer las cuestiones relacionadas con la salud de sus hijos desde el inicio de su vida. Por ello, la presente publicación se sitúa en el marco de nuestra *Ley sobre derechos y deberes de las personas en relación con la salud*, en la que se establece que los niños deben ser objeto de actuaciones y programas sanitarios especiales y preferentes, y que los Poderes Públicos de Castilla y León deben velar de forma especial por los derechos relativos a la salud de los menores.

Considero imprescindible aprovechar esta presentación para expresar mi agradecimiento a cuantos profesionales han participado en su elaboración, en la que se ha contado con la colaboración inestimable de la *Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla y León* y la *Asociación Castellano Leonesa de Matronas*.

Es evidente que los niños de hoy son nuestro futuro. Junto a su educación, no podemos hacer una mejor inversión para ellos que cuidar su salud.

Estoy convencido de que esta obra contribuirá a lograr este objetivo: mejorar desde el principio, y día a día, la salud de estos nuevos y queridos hombres y mujeres de Castilla y León.

JUAN VICENTE HERRERA CAMPO
Presidente de la Junta de Castilla y León

Introducción

El objetivo de *“La salud desde el principio. Guía de salud materno-infantil”* es que los futuros padres puedan conocer, de una manera clara, sencilla y práctica, todas las cuestiones de importancia relativas a la salud de sus hijos.

La educación para la salud es la herramienta más útil para la promoción de la salud y para la prevención de las enfermedades. Por ello, en esta guía se recogen información y consejos referidos a la etapa que va desde el inicio del embarazo hasta que el niño finaliza su tercer año de vida. No obstante conviene destacar que, ante cualquier duda, siempre es necesario consultar con los profesionales que realizan una atención sanitaria personalizada: ginecólogos, matronas, pediatras, médicos de familia, enfermeras, etc.

Esta publicación se abre con los temas relativos al embarazo, el parto y el puerperio. Con el embarazo se inicia un periodo nuevo en la vida de la mujer, repleto de ilusiones y de cambios. La futura madre necesita adaptarse a la nueva situación tanto física como psíquicamente, llevar un estilo de vida saludable, acudir a los controles sanitarios precisos y realizar actividades de educación maternal.

Después de un tiempo de espera tiene lugar el parto y el primer contacto con el recién nacido. Es el momento adecuado para iniciar la lactancia materna y establecer los primeros lazos afectivos con el bebé. La nueva etapa que se inicia después del parto requiere la adaptación de los padres a la llegada del nuevo miembro a la familia, así como una serie de cuidados específicos para la mujer.

La presente guía aborda también las características generales del recién nacido, sus cuidados diarios, el equipo de cosas que pueden ser útiles para organizarse y atenderle de la manera más cómoda posible, y la vuelta a casa desde la maternidad.

Mención especial merece la alimentación del niño. No hay duda de que la lactancia materna es el mejor alimento para el recién nacido, y por ello en esta guía se detallan sus ventajas, cómo y cuándo dar el pecho, y qué hacer cuando surgen dudas y dificultades. No menos importante es una instauración correcta de la alimentación complementaria: cómo y cuándo introducir los alimentos, y la manera de establecer hábitos alimenticios correctos.

Las vacunas y los controles de salud requieren un tratamiento especial. En esta obra se indica qué son y cómo actúan las vacunas, cuándo hay que administrarlas y qué enfermedades evitan, explicándose, además, qué se hace en las revisiones de salud.

A todos los padres les preocupa el adecuado crecimiento y desarrollo de su hijo. Para su valoración hay que tener en cuenta diferentes aspectos, como el desarrollo psicomotor, el lenguaje, el control de esfínteres y la aparición de los dientes. A lo largo de este desarrollo hay que instaurar unas pautas educativas que permitan la adaptación del niño al entorno y su socialización.

La fiebre, las alteraciones respiratorias, digestivas o de la piel, los problemas del sueño, la enuresis nocturna, la obesidad o el cuidado del niño enfermo crónico son tratados de forma general, aportando consejos para solucionarlos si son leves, y aconsejando ante qué situaciones es preciso consultar con los profesionales sanitarios.

Además, se incluye un capítulo referido a los accidentes infantiles que son, hoy, uno de los problemas de salud más frecuentes en los niños pequeños, especificando qué hacer en cada caso y cómo prevenirlos.

El nacimiento de un hijo supone, además, una serie de trámites administrativos necesarios para garantizar todos los derechos que le corresponden. A ellos se refiere también esta publicación, que además informa de la posibilidad de solicitar una serie de ayudas y permisos dirigidos a facilitar el cuidado del niño en los primeros años de su vida.

Confío plenamente en que esta guía, por la amplitud de sus contenidos y el carácter didáctico con el que han sido elaborados, sea un manual de información general de gran utilidad.

Nuestros objetivos se verán cumplidos si así lo consideran las personas que comienzan a ejercer la responsabilidad, hermosa y apasionante como ninguna otra, de ser padres.

CÉSAR ANTÓN BELTRÁN
Consejero de Sanidad

Autores

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN

María del Carmen Romero Hergueta

ELABORACIÓN Y REDACCIÓN DE TEXTOS

Amaya Hernández Rubio

Carmen Gabilondo Santander

Guillermo Doménech Muñiz

María del Carmen Romero Hergueta

COLABORACIONES TEMÁTICAS

Asociación Castellano Leonesa de Matronas

Asunción Simón Hurtado

Begoña Gil Casado

Carmen Patiño Saco

Luis Alberto Flores Pérez

María Ángeles González Villasante

Natividad Estrada Palacios

Sagrario Martín María

Asociación de Pediatría de

Atención Primaria de Castilla y León

Alfredo Cano Garcinuño

Ana Fierro Urturi

Ana María Sacristán Martín

Carmen Naveira Gómez

Cristina Rodríguez Sánchez

Jorge Martín Martín

María Concepción Medrano Martín

María del Carmen Torres Hinojal

Susana García Vicente

Consejería de Sanidad y Bienestar Social.

Junta de Castilla y León

Amaya Hernández Rubio

Belén Pinar Fernández

Carmen Gabilondo Santander

Juan Aragón Martínez

Julio Bedoya Posada

María del Carmen Romero Hergueta

María Jesús Rodríguez Recio

Pilar Machín Acosta

Susana Redondo Martín

Sumario

1 Embarazo	17
Fecundación. Concepto	18
Desarrollo embrionario y fetal	18
La Placenta	19
El cordón umbilical	19
La bolsa de las aguas y el líquido amniótico	19
Adaptaciones de la mujer al embarazo	20
El Cuerpo. Cambios físicos	20
Cambios emocionales en el embarazo	21
Entorno familiar	21
Estilo de vida durante el embarazo	23
La alimentación de la embarazada	23
Consumo de medicamentos, drogas y sustancias tóxicas	28
Radiaciones e infecciones (toxoplasma)	28
Higiene, ropa y calzado	28
Cuidados posturales	29
Actividad, descanso, viajes	30
Sexualidad	31
Los controles durante el embarazo	32
Motivos de consulta durante el embarazo	33
Educación maternal	34
Gimnasia. Ejercicios	34
Respiración. Tipos de respiración	38
Relajación	39
2 Parto	41
Cuándo acudir al hospital	43
Cómo mantenerte tranquila	43
Analgesia y anestesia en el parto	44
Fases del parto	44
Partos especiales	46
Primer contacto con el recién nacido. Inicio de la lactancia materna	46
El acompañante en el parto	47


Sumario

3	Después del Parto	49
	Puerperio	50
	Estilo de vida	51
	Alimentación	51
	Higiene personal	51
	Descanso	51
	Emociones de la madre y depresión postparto ¿qué hacer para prevenirla?	52
	Recuperación de la zona genital	52
	Ejercicios postparto	53
	Cuidado de las mamas	56
	Sexualidad. Contracepción	56
	Revisiones de salud	57
	Revisión por la matrona	57
	Primera consulta ginecológica	57
4	El Recién Nacido	59
	Características generales del recién nacido	60
	El meconio. Las deposiciones	61
	La ictericia	62
	Pruebas de detección precoz de enfermedades congénitas	62
	La vuelta a casa con el bebé	63
	La habitación y las cosas del bebé	63
	Higiene	70
	El baño diario	70
	Los masajes	71
	El cuidado del ombligo	73
	Corte de las uñas	73
	Cambio de pañales ¿cómo y cuándo?	73
	El paseo	74
	Sueño y actividad	74
	Síndrome de muerte súbita del lactante	75
	Comunicación con el bebé. El llanto	75

5	La Alimentación77
	Lactancia materna78
	Importancia de la lactancia materna78
	Composición de la leche materna78
	Ventajas de la lactancia materna80
	Apoyo a la lactancia: medio sociofamiliar81
	¿Cómo y cuándo dar el pecho?81
	Consejos para las primeras tomas81
	Postura para dar la toma82
	Dar el pecho a demanda. Duración de las tomas84
	Higiene de las mamas86
	¿Qué hacer cuando...?86
	¿Qué hacer cuando crees que no tienes suficiente leche?86
	¿Qué hacer cuando no es posible iniciar la lactancia tras el parto?87
	¿Qué hacer cuando tienes que compaginar lactancia y trabajo?88
	¿Qué hacer cuando aparece ingurgitación o hinchazón mamaria, grietas o mastitis?89
	Lactancia artificial90
	Alimentación complementaria90
	Recomendaciones generales91
	Tipos de alimentos. Cómo y cuándo introducirlos92
	Tabla de introducción de los alimentos según la edad96
	Alimentación de 1 a 3 años97
	Hábitos alimenticios97
	Peculiaridades de esta etapa. Inapetencias falsas y verdaderas98
	Alimentación correcta99
	Errores dietéticos más frecuentes102
	Alimentos que deben utilizarse con precaución en la infancia103
	Suplementos y vitaminas104
	Intolerancias y alergias alimentarias104
6	Vacunas y Controles de Salud107
	Vacunas108
	¿Qué vacunas necesitan los niños y cuándo se administran?109
	¿Qué enfermedades evitan estas vacunas?110
	Hepatitis B110

Sumario

Difteria, tétanos, tos ferina y haemophilus influenzae	110
Meningococo C	111
Polio	111
Triple vírica (sarampión, rubeola, parotiditis)	111
¿Dónde se vacuna a los niños?	112
Efectos secundarios y reacciones adversas	112
Contraindicaciones	113
Controles de salud	114
¿Qué se hace en los controles de salud?	115
7 Crecimiento y Desarrollo del Niño	117
Crecimiento	118
Exploración y valoración del crecimiento	118
Desarrollo psicomotor	129
Órganos de los sentidos	132
El lenguaje	133
Etapas en el desarrollo del lenguaje	133
Control de esfínteres	134
Evolución del control de esfínteres	134
Los dientes	136
Dentición provisional o de leche	136
Dentición permanente o definitiva	138
Higiene bucodental	139
Pautas educativas. Estilo educativo	140
Fomento de la independencia. Socialización del niño	140
Establecimiento de normas y disciplina	141
Aprender imitando	142
Castigos, premios y alabanzas	143
Rabietas y pataletas	144
Qué hacer ante la llegada de un nuevo hermano	145
El niño que tiene problemas con la comida	146
El niño y la televisión	147
El niño hiperactivo	148

 Algunos Problemas Habituales	151
Fiebre	152
¿Cómo saber si el niño tiene fiebre?	153
¿Qué hacer y qué no hacer si un niño tiene fiebre?	154
¿Cuándo hay que avisar al pediatra o llevar el niño a urgencias?	155
Convulsiones febriles	157
Alteraciones respiratorias	158
Obstrucción nasal	158
La Tos	158
Asma	159
Faringoamigdalitis	160
Hipertrofia Adenoidea	160
Otitis	160
Alteraciones digestivas	161
Vómitos	161
Estreñimiento	163
Dolor abdominal	164
Cólicos del lactante	165
Diarreas	166
Alteraciones de la piel	168
Dermatitis del pañal	168
Muguet	168
Alteraciones del sueño	169
Insomnio infantil por hábitos incorrectos	169
Terroros nocturnos	171
Las pesadillas	171
El sonambulismo	172
Enuresis nocturna	173
Obesidad	174
El niño enfermo crónico	178