

- Durante los primeros días de vida se recomienda que al menos haga 8 tomas efectivas en 24 horas.
- La duración de las tomas la determina el propio niño/a, lo ideal es esperar a que se suelte espontáneamente.
- En caso de tener que suplementar las tomas del pecho seguir las instrucciones del pediatra.
- Se recomienda utilizar jeringa, cuchara o vaso. El uso de biberones dificulta el establecimiento de la lactancia materna.
- Siempre dar el pecho primero y después ofertar el suplemento.

SIGNOS DE BUEN ENGANCHE AL PECHO

Comprobar que la posición del bebé es la correcta:

- El bebé tiene la boca muy abierta.
- Las mejillas o carrillos están inflados o llenos cuando mama.
- La barbilla y la nariz rozan el pecho.
- La areola inferior está más introducida en la boca que la superior.
- El labio inferior está hacia fuera cuando mama.
- No hay dolor en la toma.
- Hay transferencia de leche porque hace deposiciones y micciones.

ALIMENTACION CON SUCEDÁNEOS

En caso de no ser posible la lactancia materna o si ésta es insuficiente se le dará alimentación artificial.

Preparación del biberón:

- Es preferible preparar el biberón de nuevo para cada toma y administrarla de inmediato, dado que es un medio ideal para la multiplicación de bacterias nocivas.
- Lavarse las manos previamente.
- Utilizar agua hervida aunque no en el horno microondas porque el calentamiento no es uniforme y se podría quemar la boca del bebé. Dejar enfriar el agua unos 30 minutos.
- Utilizar la cantidad exacta de polvo siguiendo las instrucciones del envase, agitar y mezclar suavemente hasta que se haya mezclado completamente.

- Inmediatamente después de la preparación, se enfriarán rápidamente las tomas hasta la temperatura apropiada para la administración sumergiendo la taza o el biberón bajo el chorro del grifo o en un recipiente con agua fría o con hielo.
- Se desechará cualquier preparado que no se haya utilizado en un plazo de dos horas.

Más información disponible en:

Preparación, almacenamiento y manipulación en condiciones higiénicas de preparaciones en polvo para lactantes: <http://www.who.int/foodsafety/publications/powdered-infant-formula/es/>

VIAJAR SEGURO

- En el coche utilizar siempre una silla de seguridad homologada.
- Situar la silla en los asientos traseros y en sentido contrario a la marcha.

ACUDIR AL PEDIATRA SI APARECE

- Temperatura en axila mayor de 37.5 °C
- Si el recién nacido/a presenta aumento del color amarillento en la piel, que se extiende desde abdomen hacia las extremidades inferiores.
- Rechazo de la alimentación.
- Vómitos abundantes.
- Si moja menos de 4 pañales en 24 horas.
- Presencia de deposiciones con sangre.
- Dificultad para respirar o cambios de coloración (azulado).

Recordar que hay que mantener una estricta limpieza en todo lo relacionado con la asistencia del recién nacido/a y evitar el contacto con personas con enfermedades contagiosas e infecciones respiratorias por leves que éstas sean.

Ante cualquier duda, ponerse en contacto con los profesionales sanitarios

Cuidados del recién nacido/a Signos de alerta

La incorporación desde el nacimiento de cuidados, hábitos y conductas saludables favorecerá unas mejores condiciones de salud de su hijo.

Es recomendable incorporar rutinas en la vida diaria de su bebé, especialmente relacionadas con sus cuidados básicos (baño, alimentación, sueño, paseo...), lo cual facilitará la adaptación al entorno y proporcionará un importante sentimiento de seguridad en el recién nacido/a.

El llanto es el principal medio del que dispone un recién nacido/a para comunicarse con sus cuidadores, mostrar sus necesidades y demandar de ellos cuidados.

BAÑO

- Puede realizar un baño de corta duración, que no es necesario ser diario, con un jabón líquido o un gel limpiador sin jabón (syndet), con un ph neutro o ligeramente ácido (< 7), distribuido de forma suave en las zonas que requieren mayor higiene (zona de pañal y pliegues de la piel).
- El agua debe estar a temperatura de 36.5-37° C y la estancia a 22-23 °C. Realizar un secado cuidadoso, no olvidarse de los pliegues.
- Es opcional después del baño hidratar la piel del recién nacido/a con aceite corporal o crema hidratante, salvo que exista sequedad importante, grietas... Es frecuente que aparezca en los primeros días una descamación de la piel.
- No utilizar bastoncillos para la higiene y secado del conducto auditivo.
- Aunque no se haya desprendido el cordón umbilical, puede realizar un baño de corta duración.

CURA DEL OMBLIGO

- Mantenerlo limpio y seco.
- Limpieza con agua tibia y jabón neutro o ligeramente ácido, secado posterior y cobertura con gasas limpias y secas que deben cambiarse frecuentemente. Evitar en lo posible cubrirlo con el pañal.
- Este cuidado se debe realizar hasta la caída del cordón siempre lavándose las manos previamente.

- El uso de productos antisépticos (alcohol, productos yodados...) no ofrece ventajas sobre una buena higiene y puede producir retraso en la caída del cordón u otros problemas.
- Consultar si aparece enrojecido, inflamado, con secreción maloliente o sangrado.

HIGIENE DEL ÁREA DEL PAÑAL

- Realizar cambio frecuente de pañal para evitar el contacto de heces y orina sobre la piel del bebé durante el menor tiempo posible.
- Extremar la limpieza de la zona genital con agua y jabón adecuado. Los genitales de las niñas han de limpiarse de delante hacia atrás.
- En caso de utilizar en alguna ocasión toallitas húmedas, éstas deben tener un ph neutro o ligeramente ácido.
- Si es preciso, aplicar en esta zona un emoliente, preferiblemente pasta o pomada en lugar de crema o aceite.

UÑAS

- Si su longitud es excesiva y se lastiman, pueden cortarse con tijeras de punta redondeada. Si no existe seguridad en el manejo de las tijeras, se puede utilizar puntualmente una lima de uñas.
- No apurar el corte.

HABITACIÓN

- Debe estar bien ventilada, a temperatura agradable y sin corrientes de aire.
- Colocar la cuna lejos de fuentes directas de calor. Evitar que el recién nacido/a pase frío o excesivo calor (entre 20 – 22°C).
- No fumar donde se encuentre el recién nacido/a.

PASEO

- Dar un paseo diario a horas templadas del día. Evitar la exposición directa al sol.
- Evitar los lugares con aglomeraciones como centros comerciales, transportes públicos...

POSICIÓN EN LA CUNA

- La postura más segura en la cuna durante el sueño es boca arriba.

- Si está despierto/a, procurar colocarlo de medio lado en alguna ocasión para cambiar la zona de apoyo de la cabeza, vigilando los cambios de posición.
- No utilizar almohada.

COLECHO

- Si se desea mantener una mayor proximidad con el recién nacido/a durante la noche se puede practicar colecho seguro utilizando una cuna especial tipo sidecar, que facilita la lactancia materna.
- El colecho es una práctica beneficiosa para el mantenimiento de la lactancia materna, pero también puede aumentar el riesgo de muerte súbita del lactante por lo que no se recomienda en caso de:
 - Lactantes menores de tres meses de edad.
 - Prematuridad y bajo peso al nacimiento.
 - Padres y madres que consuman tabaco, alcohol, drogas o fármacos sedantes.
 - Situaciones de cansancio, especialmente de cansancio extremo, como el postparto inmediato.
 - Colecho sobre superficies blandas, colchón de agua, sofá o sillón.
 - Compartir la cama con otros familiares, con otros niños/as o con varias personas.

CHUPETE

- El uso precoz de chupete puede interferir con el establecimiento de una buena técnica de amamantamiento.
- No utilizarlo hasta que la lactancia materna esté bien establecida, posteriormente no afecta al desarrollo de la lactancia y puede prevenir el síndrome de muerte súbita.
- Lavarlo con agua frecuentemente y cambiarlo por uno nuevo de vez en cuando.

ALIMENTACION CON LACTANCIA MATERNA

- Los recién nacidos/as deben alimentarse al pecho a demanda, sin limitación en la duración de las tomas.
- No se debe esperar a que el niño/a lllore; si está despierto, buscando o con un incremento de actividad, debe de ponerse al pecho.