

VISITA NEONATAL

Información para padres

Enhorabuena por el nacimiento de vuestro bebé. Seguro que ya os han contado lo de “las revisiones”. Queremos que sepáis que no consisten sólo “pesar y medir”, sino que en realidad os ofrecemos un completo Programa de Salud Infantil, basado en las recomendaciones de las principales sociedades pediátricas dirigidas a la detección precoz de factores de riesgo y problemas de salud, a la supervisión del correcto desarrollo y crecimiento, a la cumplimentación del calendario vacunal y a ofrecer las recomendaciones y consejos de salud más adecuados para el cuidado de vuestro hijo. No dudéis en consultar cualquier duda con nosotros. Guardad esta información como referencia para sucesivas consultas.

EL DESARROLLO NORMAL

¿Qué es lo que hace un niño a esta edad?

Durante el primer mes, el bebé se pasa durmiendo gran parte del día, de 16 a 18 horas, aunque lo hace de forma muy interrumpida, despertándose a menudo durante cortos períodos para comer (de 7 a 12 veces al día). Sobre el mes de vida ya empiezan a sonreír cuando ven una cara conocida.

¿Es normal que tenga tanto hipo? ¿Y que estornude? ¿Está acatarrado?

Es cierto que el recién nacido tiene hipo y estornuda con frecuencia. Pero no se deben a problemas digestivos o respiratorios, sino que se trata de mecanismos reflejos sin importancia. No hay que preocuparse por ello.

¿Es normal que se asuste tanto?

Los niños menores de un mes presentan sobresaltos fáciles con el menor estímulo. A veces, incluso tiemblan sin motivos aparentes. Según van creciendo, estos movimientos son más suaves y menos llamativos y son completamente normales en niños sanos.

¿Los recién nacidos ven?

Cuando nacen, los niños ven a escasa distancia. Poco a poco, van centrando la mirada. Lo primero que reconocen es el rostro materno. Al principio, se ponen bizcos con mucha frecuencia. Generalmente, eso se va corrigiendo al crecer.

¿Es normal que aún esté un poco amarillo?

Es habitual que, por la inmadurez de su hígado, el recién nacido tenga un acúmulo de bilirrubina que causa un color amarillento de la piel (ictericia). Con la leche materna, a veces este color dura bastantes días. Bastará con que le tengáis en una habitación luminosa (sin que le dé el sol directamente). Si notais que el tono amarillo se hace más intenso pedid cita con el pediatra.

HIGIENE Y PUERICULTURA

¿Cuándo se cae el cordón umbilical?

Puede tardar entre una y dos semanas. Hay que mantenerlo limpio y seco. La higiene diaria con el baño es suficiente, aunque puedes aplicar alcohol de 70º si así te lo han recomendado en el hospital. Nunca uses Betadine o productos con yodo. Se debe vigilar si tiene mal olor, calor o enrojecimiento. En estos casos, debes acudir al pediatra. Es normal que a veces parezca húmedo o que salga un poco de sangre, que son restos de coágulos que han quedado dentro de los pliegues cutáneos. Bastará con mantener las mismas medidas de higiene.

¿Tenemos que tener nosotros más higiene?

Las manos de los padres han de estar siempre limpias al tocar al niño, ya que son el mayor vehículo de infecciones. Hay que lavarse bien las manos antes de poner al bebé al pecho o antes de preparar los biberones y después de cada cambio de pañal.

Eviten en lo posible el contacto con personas con enfermedades contagiosas (gripe, catarro, diarrea, etc.)

¿Cuándo y cómo debo bañar al niño?

Es bueno bañarlo a diario, aunque no se haya caído el cordón umbilical. Hasta que se caiga éste, lo único a tener en cuenta es no sumergir el cordón durante mucho tiempo y secarlo bien después. Se baña con agua tibia (32-36º C), en una habitación cálida. Si no se dispone de grifo mezclador, es aconsejable poner primero el agua fría y añadir luego la caliente para evitar quemaduras, así como comprobar siempre la temperatura antes de meter al niño. Puede emplearse un poco de jabón neutro para limpiar el cabello, los

pliegues (axilas, cuello, ingles) y la zona del pañal. Nunca dejarlo sin la supervisión de un adulto. Al terminar se secarán bien las zonas de los pliegues y se puede aplicar una leche o crema hidratante. No se deben usar bastoncillos para limpiar los oídos. Si el baño le resulta relajante a tu bebé, hacerlo antes de la toma de la noche puede ayudarlo a dormir. Si, por el contrario, le resulta excitante, puedes hacerlo por la mañana.

¿Cómo debo limpiar sus genitales?

En las niñas, la región genital se limpia siempre desde la vulva hacia el ano para evitar llevar restos de bacterias fecales hacia delante que podrían favorecer infecciones urogenitales.

Los niños, en su mayoría, nacen con el prepucio muy cerrado (fimosis). No se debe forzar la piel del prepucio hacia atrás.

¿Y los ojos?

Es muy frecuente que se acumule secreción ocular (legaña), por la estrechez natural del conducto lacrimal. Basta con lavar el ojo con unas gotas de suero fisiológico y limpiar con una gasa (diferente para cada ojo). Si se acompaña de enrojecimiento evidente de la parte blanca del ojo, pide cita con el pediatra.

¿Qué hago cuando tiene mocos?

Los lactantes son respiradores nasales. Cuando tienen obstruida la nariz, están quejosos e irritables. Si la mucosidad nasal no se acompaña de otro síntoma (tos persistente, fiebre o dificultad respiratoria), será suficiente hacerle lavados nasales: colocaremos al niño boca arriba y giraremos su cabeza hacia un lado, lavando con suero salino o agua de mar la fosa nasal que quede arriba, para hacer después la maniobra hacia el lado contrario. Si quedan restos espesos, puedes ayudarte de un aspirador para completar la higiene nasal. Se puede emplear tantas veces al día como lo necesite, sobre todo antes de las tomas y de acostarlo.

¿Cuándo puedo cortar las uñas?

En cuanto puedan arañarse ya se deben cortar. Las de los pies se cortarán en sentido recto, y las de las manos en curva, sin que queden picos. En ambos casos se debe evitar cortarlas demasiado pegadas a la piel a fin de que no se claven en el dedo. Se utilizará una tijera pequeña redondeada. Es conveniente hacerlo en una postura cómoda, sujetando la mano del bebé para controlar sus movimientos. Un buen momento es mientras duerme.

¿Debo usar chupete?

No se aconseja usarlo hasta que no esté totalmente establecida la lactancia materna (el primer mes). No debe nunca mojarse en miel, azúcar u otras sustancias dulces.

¿Y cómo lo visto?

Como norma general, el recién nacido debe llevar el mismo número de prendas de vestir que el resto de la familia. Tendemos a abrigar en exceso a los bebés, siendo más recomendable mantener un ambiente confortable en casa (habitualmente entre 19 y 21º) que ponerle mucha ropa.

Las prendas del recién nacido serán cómodas y holgadas para permitir sus movimientos, de fibras naturales o algodón (los tejidos sintéticos disminuyen la transpiración), sin pelo ni pelusas. Han de ser fáciles de cambiar, evitando cordones y cintas, siendo preferible que se abotonen por detrás.

Hasta que empiece a andar, el bebé no necesita zapatos.

ALIMENTACIÓN SANA. ¿QUÉ COMEN A ESTA EDAD?

¿Cuál es el mejor alimento para mi hijo?

Es un hecho indiscutible: la mejor alimentación para tu hijo hasta los seis meses de vida es la lactancia materna. La leche humana y el calostro (el líquido amarillento que segrega la mama los dos o tres primeros días) ayudan a proteger a tu hijo contra muchas enfermedades e infecciones. Los niños alimentados con pecho presentan un riesgo menor de catarros, alergias, diabetes, diarrea, eccemas (dermatitis atópica), asma y otitis media. La digerirá fácilmente y no presentará alteraciones nutricionales, ya que es la leche propia de la especie humana. Mientras das pecho, evita fumar, beber alcohol o tomar medicamentos sin control médico y mantén una dieta variada.

¿Cuántas tomas debo darle?

Como normal general, el niño debe tomar pecho a demanda, es decir cada vez que tenga hambre. Al principio lo hará con mucha frecuencia. No significa que no tienes leche, sino que precisamente es gracias a este mecanismo como producirás cada vez más leche hasta lograr adaptarse a las necesidades del bebé. Un recién nacido, habitualmente, mama entre 8 y 12 veces en 24 horas.

¿Cómo sé que no se queda con hambre?

En los primeros quince días de vida, lo normal es que tu hijo pierda algo de peso. No te preocupes. No es que tengas poca leche. Es un proceso normal de todos los recién nacidos que se debe a la pérdida del agua celular que necesitaba cuando vivía dentro del útero. Póngalo a mamar cada vez que quiera, con mucha frecuencia. No esperes a que lllore, aprovecha cada vez que veas que se busca o husmea, como mínimo 6 ó 7 veces al día. Verás como cada vez produces más leche.

Si moja los pañales y las deposiciones son normales, todo va bien.

Ante cualquier duda, antes de abandonar la lactancia o introducir leche de fórmula, consulta con nosotros o dirígete a un grupo de lactancia como Al Halda (www.alhalda.com). Puedes encontrar consejos muy útiles en la Webica (<http://www.infodoctor.org/gipi/lawebica.htm>) o en la Guía de Lactancia Materna editada por la Consejería de Salud del Gobierno de La Rioja, disponible en <https://www.riojasalud.es/f/rs/docs/guia-lactancia.pdf> en múltiples idiomas.

¿Cómo sé que no está estreñido?

Hay un amplio rango de normalidad. Los recién nacidos pueden hacer caca 4 ó 5 veces al día, aunque a veces llegan a las 10 veces y otras hacen caca cada 2 o más días. Todo esto está dentro de lo normal siempre que la consistencia no sea dura. Las deposiciones típicas de un niño que toma pecho son completamente líquidas, de color amarillo, ocre, anaranjado o verdoso.

Si duerme más de 3 horas seguidas de noche y me cuesta despertarle, ¿debo despertarle siempre?

Si ya ha empezado a ganar peso y pasa de los 3 kilos, puedes dejarle dormir hasta 5- 6 horas, en sólo un intervalo diario que hará generalmente de noche. Aprovecha tú para descansar. El resto de las tomas tienen que ser más frecuentes.

¿Tengo que darle vitaminas?

La única vitamina que se recomienda actualmente es la vitamina D. Te ofreceremos información adicional con el preparado y dosis que debes dar a tu bebé.

SALUD BUCODENTAL

¿Debo prevenir ya las caries?

Sí. Si usa chupete, nunca untarlo en nada para dárselo (miel, sustancias dulces ni cualquier otra sustancia). Si usa biberón, evitar que se duerma chupando la tetina del biberón.

EL SUEÑO

¿Es normal?

Cada niño marca su propio ritmo para dormir. No todos los bebés son iguales. Hasta los dos meses el bebé tiende a dormirse después de comer, iniciando una fase de "sueño activo" en que parece inquieto, con movimientos de los ojos, chupeteos e, incluso, sonidos y respiraciones irregulares. Esto es totalmente normal. Puede durar unos 30-40 minutos en los que no hay que despertar ni molestar al niño, cogiéndolo o acunándolo para que se duerma, porque esa es su manera de dormirse. Después entrará en un "sueño tranquilo" más profundo.

¿Puedo evitar que me siga "dando la noche" cuando sea mayor?

El sueño es un hábito que se empieza a construir desde el primer día. Por tanto, desde el principio hay que tener unas rutinas a la hora de dormir.

Procure que su bebé permanezca despierto mientras come. Si se duerme, estímulo para que se despierte antes de dejarlo en la cuna. Tras la toma se le ha de cambiar, acariciar y jugar un rato con él. Después colocarlo al bebé en la cuna, mientras está todavía despierto. Durante el día el niño puede dormir en un moisés, cuna o cochecito, cerca de nosotros, con luz natural y sin que dejemos de hacer las actividades y ruidos habituales. Por la noche, se dejará en su cuna y dormirá con la luz apagada y la persiana bajada, es decir, en oscuridad; empezará así a distinguir entre el día y la noche. Debéis evitar dormirle en brazos, mover la cuna etc.; si os reclama, acudid a su llamada intentando espaciar progresivamente el tiempo entre su reclamo y nuestra presencia. Por la noche, después de la toma, evitad estímulos que le retrasen el sueño.

Los padres pueden permanecer con el bebé para calmarlo, pero no para dormirlo. A partir de la instauración de la lactancia materna se puede utilizar el chupete para ayudarlo a quedarse dormido.

Es muy recomendable que la madre siga los mismos horarios de sueño que el niño al principio, para aprovechar los momentos de descanso.

Me gustaría compartir la cama con mi bebé ¿Es aconsejable el colecho?

Hay hábitos culturales y tendencias actuales que apoyan el compartir la cama con el bebé. Es necesario conocer que, si bien este hábito facilita la lactancia materna y favorece el vínculo de la madre y el hijo, no es recomendable si se hace en superficies poco seguras: colchones blandos, sofás, sillones o con edredones o almohadas en la cama. También se desaconseja en los bebés alimentados con leche artificial, en los casos en que la madre tome medicación para dormir o que le produzca alteración del sueño como efecto secundario (antihistamínicos...), si fuma o toma alcohol u otras drogas, o si además de con el bebé, se comparte cama con otras personas que no sea el padre biológico (otros hijos o la pareja de la madre).

SU DESARROLLO EMOCIONAL

¿Cómo estimularle?

El mejor estímulo desde el nacimiento es acariciar al bebé, hablarle y expresarle muestras de cariño.

El recién nacido percibe y conoce. Necesita cuidados y también cariño. La necesidad de recibir atención varía mucho de unos niños a otros: los hay tranquilos, que se acomodan fácilmente a las situaciones, mientras que otros más nerviosos no se adaptan bien y no son regulares en sus funciones fisiológicas: tomas, deposiciones, sueño. En este caso, los padres deben actuar con cariño, suavidad y firmeza. Si la situación les desborda, pueden pedir ayuda a un familiar a fin de que se haga cargo del niño por un rato que les permita relajarse. La paternidad requiere un aprendizaje y en ningún caso se deben culpabilizar si las cosas no son tan fáciles como pensaban.

¡CUIDADO CON LOS ACCIDENTES!

¿Cómo puedo evitarlos?

Para evitar accidentes, debemos usar productos homologados y que cumplan las normas de seguridad; tanto en cuna, silla de paseo, silla del coche, biberones, chupete, juguetes, etc....

No dejar al niño sólo en superficies altas sin protección (cambiador, cama, sofá). Desde esta edad tienen ya riesgo de caídas. Al bajar la escalera con un lactante en los brazos, asirse siempre al pasamanos.

Cuando vaya en el cochecito, el huevo o lo siente en hamacas o tronas, utilice los sistemas de sujeción de que dispongan. No ponga al bebé en la hamaca encima de una mesa; siempre en el suelo.

Precaución al cruzar las calles con el cochecito: éste debe esperar dentro de la acera y no descender hasta comprobar que el tráfico se ha detenido realmente.

El uso de pinturas, disolventes, colas o barnices debe hacerse en habitaciones aireadas y nunca en presencia de niños

Evite riesgos de asfixia o atragantamiento con colgantes, collares, bolsas, juguetes inapropiados, elementos de la cuna, etc.

Tenga especial cuidado al llevar líquidos o alimentos calientes, evitando que el bebé esté en su trayectoria.

No lleve nada caliente en la mano mientras tiene al niño en brazos

No lo exponga al sol directo evitando especialmente en verano las horas de máxima radiación solar

¿Cómo tengo que acostar al niño?

El niño debe dormir sobre la espalda. Dormir boca abajo aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante.

Para que su cabecita no se aplane por acostarlo siempre boca arriba, debe cambiar frecuentemente la orientación de la misma a derecha e izquierda.

Recuerda que el moisés o cuna donde duerma debe tener un somier duro y un colchón firme y que no deben tener almohada ni cojines, peluches o chichoneras por el riesgo de sofocación. Los barrotes de la cuna no deben estar separados más de seis centímetros entre sí. La habitación debe estar bien ventilada y evitar exceso de calor.

¿Cómo debe viajar en coche?

Nunca lo lleve en brazos, ni para trayectos cortos. En el coche siempre debe usar sistemas de retención infantil homologados. No se trata sólo de una recomendación, sino de una norma de obligado cumplimiento.

Le recomendamos que consulte la información actualizada que la propia Dirección General de Tráfico ofrece en su web http://www.dgt.es/PEVI/contenidos/Externos/recursos_didacticos/otros_ambitos/infancia/la_silla_que_cuida/.

¿PUEDO FUMAR?

La exposición de los niños al humo del tabaco aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante, de enfermedades respiratorias de vías bajas, otitis media aguda y recurrente, tos y dificultad respiratoria... Sería mejor que dejase de fumar. Si no lo hace, nunca fume delante de los niños ni en el coche o habitaciones donde luego pueda estar el bebé.

LO QUE SE AVECINA

¿Qué es el cólico del lactante?

Son episodios de llanto que suelen durar 2 o 3 horas al día, más de 3 días a la semana, que ocurren durante la tarde-noche, en bebés por lo demás sanos.

El niño con cólico es un niño sano. Cuando lllore se debe descartar que tenga hambre, frío, calor o el pañal sucio; si todo está en orden, lo más aconsejable es adoptar una actitud de tranquilidad y promover el contacto físico para que se sienta seguro y se vaya calmando.

¿Y si tiene fiebre? ¿Qué enfermedades debo vigilar?

Si nota al bebé "caliente", compruebe en primer lugar si tiene excesivo abrigo. Si no lo tiene muy tapado y la temperatura rectal es superior a 38.5°C acuda a consulta de forma urgente o al propio servicio de urgencias, pues a esta edad es un síntoma que debe valorarse lo antes posible.

¿QUÉ VACUNAS LE TOCAN?

¿Las vacunas, son obligatorias?

Desde la AEP (Asociación Española de Pediatría) se trabaja con el objetivo de promover un calendario vacunal único en España. Actualmente en nuestra comunidad disfrutamos de uno de los calendarios más completos, empezando la administración de vacunas (salvo casos particulares) a los 2 meses de edad. Ya te facilitaremos información al respecto en tu próxima visita. En todo caso, el calendario vacunal en España es recomendado, no obligatorio. Internet ha aumentado la divulgación de corrientes antivacunas en los países desarrollados. Antes de rechazar la oportunidad de vacunar a tu hijo, ten en cuenta el riesgo y la responsabilidad que asumes si padece una enfermedad grave que hubiera podido prevenirse y consulta con nosotros cualquier duda para poder basar tu decisión en evidencias científicas. Junto al saneamiento de las aguas (al que nadie querríamos renunciar), las vacunas son las medidas de salud pública que más vidas salvan en todo el mundo.

¿CUÁNDO ES LA PRÓXIMA VISITA?

A partir de ahora, la enfermera programará las sucesivas consultas para seguir controlando el adecuado estado de salud y desarrollo de vuestro hijo. El Programa de Salud Infantil de La Rioja se fundamenta en el propuesto por la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), incluyendo las revisiones que se relacionan a continuación:

	DUE	Pediatra	Vacuna
Puerperio	Matrona		
15 días	✓	✓	
1 mes	✓		
2 meses	✓	✓	✓
4 meses	✓	✓	✓
5 meses	✓		
6 meses	✓	✓	
9 meses	✓		
11 meses			✓
12 meses	✓	✓	✓
15 meses	✓		✓
18 meses	✓	✓	✓
3 años	✓	✓	✓
1º PRIMARIA (6-7 años)	✓	✓	✓
4º PRIMARIA (9-10 años)	✓	✓	
6º PRIMARIA (11-12 años)			✓
1º ESO (12-13 años)	✓	✓	
2º ESO (13-14 años)			✓

No olvidéis traer siempre el Documento de Salud Infantil (libro de vacunas) y la Tarjeta Sanitaria Individual (tarjeta azul) y, en casa, guardadlos en un lugar seguro. Acudid con puntualidad a las citas y, en caso de no poder venir, avisad con antelación para cancelarla. La aplicación móvil y la web de citación de Riojasalud no permite programar citas de revisión, por lo que siempre te la deberá dar personal del propio centro de salud.

Para el resto de consultas no programadas (demanda), tanto con enfermería como con pediatría, disponéis de varios modos de pedir cita.

En el propio centro de salud, en horario de a horas, de lunes a viernes, presencialmente o llamando al

Desde casa, durante las 24 horas del día, los 365 días del año, a través de la web, la app móvil o SMS (www.riojasalud.es), o mediante el servicio de telecita

Recuerda que exceptuando algunas situaciones que por sentido común requirieran atención inmediata, el resto de consultas que se realizaran sin cita, por conveniencia particular, interrumpirían la atención a otros niños y el resto de actividades de los profesionales. Si no reúne criterios de urgencia, lo más prudente es solicitar la cita en ventanilla, por teléfono o por web y realizarla en el horario dedicado a ese fin.

Recordad que el buen uso de los servicios posibilitará que, cuando los necesitéis, se encuentren disponibles



¿Qué necesito?

Necesito que me mires y estés cerca, para que nos vayamos conociendo.
Preciso un ambiente cálido y tranquilo.
Tener mi espacio, pero no estar aislado de los sonidos propios de mi casa.
Observa qué me pasa, háblame y cógeme.
No siempre es necesario que me tengas en brazos,
pero sí que me entiendas y me ayudes a calmarme.
Cámbiame de postura con delicadeza.
Ayúdame a comer de forma ordenada y tranquila y a dormir siempre en mi cuna.

Fuentes:

Previnfad - Grupo Prevención Infancia y Adolescencia de la AEPap

Programa de Atención al Niño de la AMPAP y de la Consejería de Salud del Gobierno de La Rioja.

Familia y salud - Web para familias de la AEPap (<https://www.familiaysalud.es/>)

IHAN España (<https://www.ihan.es/>)

Guía del desarrollo infantil - Federación Estatal de Asociaciones de Profesionales de Atención Temprana. GAT