



## INSTRUCCIONES AL CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO

### I. INTRODUCCIÓN

Estas instrucciones están escritas para ayudarle a cuidar a su recién nacido durante las primeras semanas. Son guías generales solamente: úsalos donde sean útiles; ignorarlos cuando no se aplican a su bebé o su situación. Su bebé es un individuo distinto.

Escuche atenta pero cautelosamente los consejos de familiares y amigos bienintencionados. Si bien un familiar o amigo cercano útil pero no prepotente es de gran ayuda durante los primeros días en casa, recuerde que su hijo es diferente de los suyos y sus experiencias no serán totalmente aplicables a su situación. Además, hay un gran cuerpo de consejos "populares" disponibles que a menudo es más colorido que fáctico. Así que recoge sugerencias de una variedad de fuentes, pero atempera con tu propio juicio y tu propio conocimiento especial de tu bebé.

### II. EN EL HOSPITAL

**A. VISITAS AL MÉDICO** - Después de que nazca su bebé, la guardería del hospital notificará a nuestra oficina. Si el bebé parece normal para su obstetra y para las enfermeras de la guardería de recién nacidos, primero veremos a su bebé en nuestras rondas regulares del hospital. Si el bebé experimenta alguna dificultad durante el parto o el parto, o es un recién nacido enfermo, será seguido por un neonatólogo hasta que su problema se haya resuelto. Su bebé será atendido por el médico cada mañana y se le informará de su progreso diario. Las visitas a la guardería serán realizadas de forma rotativa por los miembros de nuestro grupo; probablemente conocerá a uno o dos miembros de nuestra práctica durante su estancia en el hospital. Esperamos que nos pida que discutamos con usted cualquier pregunta que pueda tener con respecto a su bebé.

**B. VISITAS DE ENFERMERAS** - Después de que su bebé sea dado a luz, su recién nacido generalmente será colocado bajo lámparas de calentamiento especiales para ayudarlo a recuperar el calor corporal perdido durante el parto. Después de varias horas de calentamiento, será bañado. El bebé puede permanecer en su habitación durante toda la estancia en el hospital o puede volver a la guardería por períodos de tiempo. Las técnicas para la alimentación infantil se discuten en otra sección de estas instrucciones. Se puede obtener ayuda con problemas específicos de la enfermera que ayuda a cuidar a su bebé. Estas enfermeras son expertas en técnicas de alimentación, cada una con la experiencia de alimentar a muchos bebés antes. Úsalos; pida su ayuda para ayudarlo a desarrollar una técnica de alimentación adecuada para su bebé. No esté demasiado preocupado por problemas menores de alimentación durante los primeros días. Los bebés nuevos a menudo muestran poco interés en alimentarse inicialmente; algunos tienen escupitajos frecuentes; otros son difíciles de "eructar". Seguiremos a su bebé de cerca e investigaremos completamente si su comportamiento es verdaderamente anormal.

**C. CARACTERÍSTICAS DEL RECIÉN NACIDO** - Ciertas características normales de los recién nacidos a menudo causan preocupación a los padres durante la estancia en el hospital. Rara vez son importantes para la salud del bebé y no deben causar ninguna preocupación.

Estas características incluyen:

- (1) Cabeza deforme (Moldura) - El cráneo del recién nacido no es firme como en niños mayores y adultos. A menudo tiene forma anormal inmediatamente después del nacimiento debido a las presiones ejercidas sobre él durante el paso por el canal del parto. Asumirá una forma más normal dentro de unos días más o menos.

- (2) Piernas y pies curvo - Parte de la adaptación de un bebé al útero es tener piernas y pies que se curvan y se doblan para ayudarlos a caber en el interior. Muy a menudo, las patas inferiores se curvan hacia adentro, y los pies se doblan y se curvan hacia adentro hasta cierto punto. Estos deberían enderezar con el tiempo. Comprobamos los pies señalando si asumirán una posición normal con presión suave.
- (3) Erupciones cutánea - Los recién nacidos tienen una variedad de problemas de piel. Si su hijo tiene una erupción anormal, se lo notificaremos.
- (4) Marcas de nacimiento - La mayoría de las áreas de enrojecimiento o pigmentación presentes al nacer desaparecerán en varios meses. Las manchas rojas casi siempre están presentes en los párpados superiores y la parte posterior del cuello. Estas son colecciones prominentes de vasos sanguíneos pequeños y se desvanecerán gradualmente.
- (5) Ictericia - La cantidad de pigmento amarillo (bilirrubina) en la sangre se eleva en todos los bebés poco después del nacimiento debido a la incapacidad del hígado del bebé para cambiar el pigmento a una sustancia que puede ser eliminada por el cuerpo. En algunos bebés, la concentración de este pigmento alcanza un nivel en el que se puede notar un color ligeramente amarillento-naranja (ictericia) en la piel. No causa problemas en el bebé a menos que suba a un nivel extremadamente alto. Si un bebé se vuelve icterido, tomaremos las medidas necesarias para evitar que suba extremadamente alto. Por lo general, esta pigmentación es una condición normal y no debe causar preocupación. Si hay razones más serias para la ictericia, se lo notificaremos con prontitud; de lo contrario, no te preocupes.

Sobre todo, disfrute de su bebé durante la estancia en el hospital. Tendrás mucha ayuda para cuidarlo. Utilice este tiempo para familiarizarse. Trate de aprender técnicas correctas de cuidado infantil, pero evite ser rígido o demasiado preocupado. Lo más importante para el bienestar total del niño es que su contacto inicial con él o ella sea una experiencia agradable y relajada. Estamos más interesados en el calor de la relación que se desarrolla entre el bebé y su familia que en lo que come, si usa o no una camiseta, o qué tipo de jabón usa. Tu primer deber es amarlo; métodos específicos de atención diaria son mucho menos importantes.

### III. NUTRICIÓN

- A. GENERAL** - La nutrición es el aspecto más importante del cuidado que se le brinda a su nuevo bebé. La causa más común de un crecimiento deficiente es la nutrición inadecuada. La alimentación adecuada debe comenzar durante el período neonatal. Los requisitos nutricionales se suministran durante los primeros meses, ya sea mediante la lactancia materna o mediante la alimentación con biberón. Le animamos a amamantar a su bebé. La lactancia materna proporciona muchos beneficios tanto para la madre como para el bebé. La lactancia materna proporciona una experiencia emocional única para la madre lactante y el bebé. La leche materna tiene anticuerpos que ayudarán a prevenir y combatir la infección. Casi todas las madres tendrán suficiente leche para su bebé, y casi todos los bebés prosperarán con leche materna o fórmula. Esta decisión es una que tendrá que tomar en función de sus propias preferencias. Cualquiera de los dos será satisfactorio siempre y cuando se sienta cómodo con él.
- B. HORARIO DE ALIMENTACIÓN** - Ya sea amamantando o alimentando con biberón, recomendamos un horario de alimentación de la demanda después de que se establezca un buen aumento de peso. La mayoría de los bebés establecerán un patrón de alimentación cada dos o cuatro horas. En general, un horario de alimentación de la demanda le permite al bebé guiarlo en el suministro de sus necesidades reales de alimentos.

#### C. LACTANCIA MATERNA

- (1) Técnica - La limpieza es de suma importancia. Los senos deben lavarse con agua y jabón todos los días.

Uno de los secretos de la lactancia materna es la relajación. Debe sentarse y descansar varios minutos antes de comenzar a amamantar. Sentado cómodamente y sosteniendo a su bebé con la cabeza apoyada coloque un dedo a cada lado del pezón y presione ligeramente para que el pezón sobresalga. No empuje al bebé hacia el pecho. En su lugar, acaricia suavemente la mejilla más cercana al pecho. A continuación, girará la cabeza y buscará (raíz) el pezón. Si la mama está excesivamente llena o hinchada, es posible que no pueda establecer una buena sujeción, y es posible que tenga que expresar manualmente parte de la leche durante las primeras alimentaciones.

Recomendamos amamantar en ambos senos cada alimentación. Su bebé recibirá la mayor parte de la leche durante los primeros 10 minutos de cada lactancia. Durante los primeros días de lactancia materna, es posible que desee amamantar de 8 a 10 minutos por mama, extendiéndose este tiempo a medida que usted y su bebé se ajustan a la lactancia materna.

- (2) Dieta de la madre - Su dieta mientras amamanta debe ser equilibrada al igual que usted siguió durante el embarazo. No hay alimentos esenciales. Por lo general, se recomienda leche extra, ya que es una excelente fuente de proteínas y calcio. Usted debe tratar de evitar cualquier alimento que parece causar malestar estomacal o heces sueltas. Hay muchas drogas secretadas en la leche materna. Siempre consulte con nosotros o con su obstetra antes de tomar cualquier medicamento. Fumar nunca es útil y no se recomienda. Debe continuar tomando sus vitaminas prenatales.

#### D. ALIMENTACIÓN CON BIBERÓN

- (1) Tipos de Fórmula - Las Fórmulas que recomendamos se pueden comprar en tres preparaciones:
- a) La fórmula en polvo es conveniente y la más económica. Se prepara midiendo el agua en incrementos de 2 oz y añadiendo una cucharada por cada 2 oz. de agua. (1 fórmula de cuchara para 2 oz de agua, 2 cucharadas de fórmula para 4 oz de agua)
  - b) La fórmula líquida concentrada está disponible en latas 13 oz. y se prepara añadiendo cantidades iguales de agua a la fórmula concentrada A 13 oz. lata con agua añadida da 26 oz. de fórmula correctamente mixta.
  - c) La fórmula lista para alimentarse viene en pequeñas botellas desechables y en latas de cuartos. No es necesaria ninguna preparación. Es muy conveniente, pero más caro.
- (2) Tipos de botellas - La técnica de alimentación satisfactoria se puede lograr con vidrio, plástico o el tipo de botella desechable "Playtex". No tenemos ninguna preferencia en el tipo que debe utilizar.
- (3) Cómo preparar la fórmula - (Por favor, no caliente las botellas en el microondas.)
- a) Fórmula en polvo - Debido al riesgo de infección por cronobacter, siga estas instrucciones sobre la preparación de fórmula en polvo (especialmente para bebés menores de 3 meses de edad.) **Lávese siempre las manos con agua y jabón antes de preparar la fórmula.** Asegúrese de que la fórmula no haya caducado y de que el contenedor esté en buenas condiciones. Mantenga las tapas y cucharadas de fórmula en polvo limpias y cierre los recipientes de fórmula lo antes posible. Hierva el agua y déjela enfriar a no menos de 158°F/70°C antes de verterla en una botella limpia y esterilizada. El agua debe enfriarse a esta temperatura dentro de los 30 minutos después de hervir. Agregue el número deseado de cucharadas de polvo y la cantidad apropiada de onzas de agua hervida en una botella limpia. Agitar la botella vigorosamente en lugar de agitar la mezcla. Enfríe inmediatamente la fórmula a la temperatura corporal para asegurarse de que no esté demasiado caliente antes de alimentar a su bebé. Ejecute la botella preparada y tapada bajo agua fría o colóquela en un baño de hielo. No deje que el agua de refrigeración entre en la botella o en el pezón. Antes de alimentar al bebé, prueba la temperatura de la fórmula sacudiendo unas gotas en la muñeca para ver si está demasiado caliente. Utilice la fórmula dentro de las 2 horas posteriores a su preparación. Si su bebé no termina todo el biberón de fórmula, tire la fórmula sobrante. Si no planea utilizar la fórmula preparada de inmediato, refrigere inmediatamente. Utilice fórmula refrigerada en un plazo de 24 horas.

- b) Fórmula concentrada - Lavar la parte superior de la lata de fórmula con agua y jabón, abrir y almacenar en el refrigerador con abertura cubierta por papel de aluminio. En el momento de la alimentación, vierta cantidades iguales de fórmula concentrada y agua tibia del grifo en una botella limpia y agite brevemente. Lata de devolución abierta al refrigerador donde se puede mantener durante 24 horas. A continuación, debe descartarse.
- c) Listo para alimentarse - Esta preparación viene en latas / recipientes y no es necesaria la preparación antes de la alimentación. El lavado puede remagar con agua y jabón, abrir, cubrir con papel de aluminio y almacenar en nevera durante un máximo de 24 horas. En el momento de la alimentación, la fórmula simplemente se vierte de la lata en una botella limpia. Permita que la leche vuelva a temperatura ambiente antes de ofrecerse al bebé.

#### IV. CARACTERÍSTICAS Y COMPORTAMIENTO DEL RECIÉN NACIDO

- A. **CONGESTIÓN** - Los pasajes de nariz y aire de los bebés normalmente contienen pequeñas cantidades de moco. Durante los primeros meses de vida, casi toda la respiración tiene lugar a través de la nariz. El moco normalmente se elimina de estos pasajes estornudando y tosiendo.
- B. **DEPOSICIONES** - La frecuencia normal de las heces en el recién nacido varía de hasta 8 - 10 heces por día a tan solo una cada varios días. Inicialmente a menudo son bastante flojos y por lo general ocurren durante la alimentación o poco después. Muchos bebés se tensan, sujetan la respiración, lloran y se enrojecerán en la cara mientras tienen evacuaciones intestinales; esto es completamente normal y no significa que estén estreñidos mientras las heces estén blandas. Si, sin embargo, las heces son muy duras, puede agregar 1 cucharadita de jarabe de karo oscuro a un máximo de 3 botellas de fórmula en 24 horas. Esto generalmente suavizará las heces adecuadamente. Bajo ninguna circunstancia se deben administrar laxantes a bebés pequeños. Si las heces contienen sangre, por favor notifíquenos.
- C. **DORMIR** – Durante las primeras semanas de vida de un bebé, algunos padres pueden optar por compartir habitación. Compartir habitación es cuando colocas la cuna, cuna portátil o cuna de tu bebé en tu habitación en lugar de hacer que duerman en una habitación separada. Al compartir habitación, esto le permitirá mantener a su bebé cerca para alimentarse según sea necesario, así como para consolar y monitorear a su bebé durante la noche. Si bien el uso compartido de la habitación es recomendado y seguro, poner a su bebé en su cama con usted no es seguro. Compartir la cama aumenta el riesgo de SIDS (Síndrome de Muerte Súbita del Lactante) y otras muertes relacionadas con el sueño. Por favor, siga estas recomendaciones para un ambiente seguro para dormir para su bebé.
1. Coloque siempre a su bebé de espaldas para dormir. La tasa de SIDS ha disminuido desde que se introdujeron estas recomendaciones en 1992.
  2. Utilice una superficie de suspensión firme. La sábana debe caber acurrucadamente en el colchón. Asegúrese de que sus normas de seguridad de carnes de cuna o cuna.
  3. No coloque nada más en la cuna con el bebé. Mantenga todos los juguetes, almohadas, mantas almohadillas parachoques fuera de la cuna o el moisés.
  4. No sobreseja a su hijo por dormir. Viste bebé para temperatura ambiente. Esté atento a los signos de sobrecalentamiento, como sudar y sentirse caliente al tacto.
  5. Mantenga al bebé alejado de los fumadores. El humo de segunda mano aumenta el riesgo de SIDS.
  6. Usted puede utilizar un chupete, pero si el bebé lo rechaza no lo fuerza. Si está amamantando, debe esperar hasta que la lactancia esté bien establecida antes de introducir chupetes.

Los recién nacidos seguirán su propio horario y en las próximas semanas a meses usted y su bebé comenzarán a establecerse en una nueva rutina. Algunos bebés tendrán sus noches y días mezclados. Algunas cosas que pueden ayudar con esto es: mantener las cosas tranquilas y tranquilas durante la noche. Mantenga las luces bajas y resista el impulso de hablar con su bebé en medio de la noche durante la alimentación y los cambios en el pañal. Si es posible, deje que su bebé se duerma en su cuna para que aprenda que su cuna es un lugar para dormir. No trate de mantener al bebé despierto durante el día con la esperanza de que duerma mejor por la noche. A menudo, los bebés demasiado cansados tienen más problemas para dormir que aquellos que han dormido lo suficiente durante el día. Cuando tu recién nacido es quisquilloso, está bien que te mezcles, te abrases y hables con tu bebé mientras calmas a tu bebé. El

desposuelo también puede calmar a tu bebé. Usted puede optar por aplastar a su bebé envolviendo al bebé en una manta ligera, pero dejar de hacerlo a los 2 meses de edad.

- D. LLANTO** - Los bebés suelen llorar varias horas al día. A menudo establecen un período regular cada día de irritabilidad excesiva y llanto, por lo general al final de la tarde o temprano por la noche. Estos períodos son normales y no causan alarma. Si se han atendido las necesidades de alimentación y cuidado general del bebé, los episodios de llanto no requieren alimentación adicional u otros cuidados especiales.
  - E. HIPO** - Esto es muy común en recién nacidos, no tiene importancia y no requiere tratamiento.
  - F. EFECTOS HORMONALES** - Las hormonas recibidas de la madre antes del parto pueden causar efectos transitorios en el bebé. El agrandamiento de las mamas puede estar presente durante varios días, a menudo con la secreción de una pequeña cantidad de líquido de los pezones. En las mujeres, una secreción vaginal mucóide está brevemente presente y puede contener pequeñas rayas de sangre. Estos cambios son normales y desaparecen en varios días.
- V. CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO** Se le pedirá que lleve a su bebé a nuestra oficina para una verificación de peso y color durante los primeros días de vida. Esto es necesario para asegurar que el bebé está ganando bien y que no está desarrollando ictericia.
- A. CORDÓN UMBILICAL** - El cable del ombligo se seca y generalmente se cae entre cinco días y cuatro semanas de edad. El área del ombligo debe mantenerse limpia con hisopos de algodón humedecidos en agua. Debe dejarse al aire libre y no se debe usar ninguna banda o aglutinante. No deje que el pañal frote ni cubra el área umbilical. Después de que el cable se caiga, el muñón puede seguir rezumando o sangrando; continuar manteniendo el área limpia. Debe notificarse cualquier drenaje excesivo o prolongado.
  - B. BATH** - Se debe administrar un baño de esponja hasta que el área del ombligo esté bien curada y seca. Después de que sane se puede dar un baño de bañera. Esponja o lave al bebé con un jabón suave. Los jabones para bebés están disponibles y están bien para usar. El agua debe ser tibia y la habitación caliente. Comience con la cara y lave los genitales por última vez. La parte externa de las orejas se puede limpiar con un hisopo de algodón. No intente limpiar la cera de las orejas con un hisopo de algodón, ya que esto contiene cera en el canal auditivo. El cuero cabelludo debe lavarse diariamente con champú para bebés. Debe lavarse de adelante hacia atrás y los fontanel (puntos blandos) también deben lavarse. No se deben usar aceites, lociones o vaselina en el cabello. Después de bañarse, el bebé debe ser acariciado seco con una toalla suave. Aceites, cremas y lociones no se recomiendan para la piel al principio de la vida, ya que cortan la circulación del aire y pueden causar erupciones cutáneas.
  - C. CIRCUNCISIÓN** - La Academia Americana de Pediatría no recomienda la circuncisión, ya que no hay ninguna razón médica para ello. Este procedimiento puede realizarse por preferencia familiar o religiosa. Si se solicita, la circuncisión será realizada por el pediatra mientras el bebé está en la guardería o en la oficina después del alta del hospital. Limpiar con agua y jabón. Aplicar vaselina en el pene hasta que esté bien curada. El extremo del pene estará rojo y tierno durante varios días, y una pequeña cantidad de sangre puede rezumar. Si se produce sangrado excesivo, por favor notifíquenos.
  - D. ÁREA DEL PAÑAL** - El pañal del bebé debe cambiarse tan pronto como sea posible después de la suciedad. A continuación, el área debe lavarse con un paño suave y agua y jabón. Si aparece una erupción cutánea, se indican cambios más frecuentes. También puede ser útil mantener al bebé sin pañales durante dos o tres días. Cualquiera de los ungüentos disponibles para la erupción del pañal se puede utilizar después de cada cambio.
  - E. ROPA** - Su bebé no requiere más, si es tanto, ropa como un adulto. Viste a tu bebé según la temperatura. Muchos padres mantienen a sus bebés demasiado calientes; ver esto como una causa de fiebre.

- F. VISITANTES** - Evite el manejo excesivo de su bebé por parte de los visitantes y evite su exposición a grupos grandes durante los primeros meses.

Debido a Covid-19 por favor siga estas pautas para ayudar a prevenir la exposición y la infección.

1. Espere 6 semanas antes de permitir a los visitantes; excepción – puede comenzar a las 2 semanas si ambas partes han estado temblando durante 2 semanas.
2. No permita que los visitantes que tengan ningún síntoma, incluyendo tos, congestión y/o fiebre, etc.
3. Limite los visitantes a tan pocos como sea posible.
4. Pida a los visitantes que se laven las manos antes, durante y después de su visita.
5. Mantener una distancia social de 6 pies; la excepción sería si ambas partes hicieran cuarentena estricta durante 2 semanas antes de la visita. Entonces estaría bien sostener al bebé, pero no permitas besar.
6. Todo el mundo debe llevar una máscara facial.

- G. OUTDOORS** - Después del chequeo de dos semanas, puede sacar a su bebé siempre que el clima sea agradable. Recuerda no vestirlo excesivamente o exponerlo a grupos grandes por un tiempo.

- H. TEMPERATURA AMBIENTE** - Los hogares deben mantenerse a una temperatura media de 68 - 72 grados. Proporcionar una ventilación adecuada durante los meses de invierno. El aire acondicionado no es dañino.

#### **IV. VISITAS DE BEBÉS SANOS**

- A. GENERAL** - El objetivo principal de una buena atención pediátrica es evitar problemas de salud. Su bebé será visto en un horario regular de visitas de bebés sanos. En estas visitas se le darán instrucciones en el reconocimiento de problemas y en medidas preventivas. Las visitas también nos permitirán identificar y corregir cualquier anomalía a tiempo. Nuestro énfasis principal estará en el crecimiento y el desarrollo. Con el fin de reconocer los problemas a tiempo, los niños son vistos con más frecuencia al principio y a intervalos gradualmente más largos a medida que envejecen. En cada chequeo de bebé sano, se tomarán medidas de crecimiento y se compararán con las normales para la edad del niño. Del mismo modo, se llevará a cabo un breve examen del desarrollo para medir el progreso del aprendizaje. Las inmunizaciones se darán en visitas bien recomendadas por la Academia Americana de Pediatría y el Comité Asesor de Prácticas de Inmunización.

**B. EL HORARIO DE LAS VISITAS A NIÑOS SANOS SERÁ EL RECOMENDADO POR LA ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA.**

- Visita de peso y color (2-3 días de edad)
- 2 Semana
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 2 años
- 2.5 años
- Visita anual de pozos a partir de los 3 años