

RECOMENDACIONES PARA LOS PRIMEROS DIAS DE SU HIJO/A

Alimentación

- Cree un ambiente tranquilo y relajado.
- No lo fuerce a comer.
- En general no hace falta despertarlo por la noche.
- Habitualmente hacen un eructo después de las tomas, pero no siempre.
- EL ALIMENTO, MÁS ADECUADO PARA EL RECIÉN NACIDO, ES LA LECHE MATERNA.

- **LACTANCIA MATERNA:**
 - Es recomendable iniciarla tan pronto como se pueda después del parto.
 - El pecho NO TIENE HORARIO: Se ofrece el pecho al niño/a cuando lo pida, dejando unos minutos para que busque, huelga y coja espontáneamente el pezón y dejarle mamar el tiempo que precise.
 - Es importante adoptar una postura correcta cuando se da de mamar, tanto por parte materna: la espalda bien apoyada, como por parte del recién nacido: su barriga en estrecho contacto con la de la madre. La boca del bebe debería coger la mayor parte de la areola mamaria, no únicamente el pezón (dar unos toquitos alrededor de la boca del niño, favorece su abertura).
 - Se aconseja abstenerse de tomar alcohol, cafeína (café, cola...), tabaco, drogas y cualquier fármaco que no haya sido prescrito por el médico. Es aconsejable consultar con el pediatra antes de retirar la lactancia por necesidad de tomar alguna medicación.
 - Durante el tiempo que se da de mamar, hay momentos en que el bebé aguanta menos tiempo entre las mamadas y parece quedarse con hambre. Es un hecho normal que sirve para aumentar la producción de leche, no precisa darle leche artificial, únicamente hay que aumentar la frecuencia de las mamadas.
 - En caso que la madre decida no darle más el pecho por la razón que sea o bien que haya alguna circunstancia médica que así lo aconseje, daremos al niño leche preparada especialmente para lactantes. En este caso sería recomendable comentarlo con su pediatra.

- **LACTANCIA ARTIFICIAL**

- La higiene es muy importante. Hay que lavarse las manos, lavar con cepillo los biberones y las tetinas, y hervir estos un mínimo de 10 minutos. El agua embotellada no HACE FALTA HERVIRLA. La de red, se debe hervir durante UN MINUTO (no más). Agua procedente de fuentes o pozos no son recomendables. Esta agua puede tener altos niveles de nitratos u otros potenciales tóxicos.
- Preparación del biberón: se pone primero la cantidad total de agua y después la leche en polvo a razón de una medida rasa de leche por cada 30 cc o ml de agua.
- Existen 2 formas de presentación de leches en el mercado: las líquidas y las de polvo. Las dos son correctas.

- **BAÑO:**

- Se puede bañar al bebé desde el primer día pero sin estar mucho tiempo en ello. Se puede utilizar algún producto que no contenga jabón. No importa el momento del día, pero si lo hacemos por la noche podemos ayudarle a relajarse y a dormir.

- **DEPOSICIONES:**

- Las deposiciones del niño/a que toma leche materna, normalmente son líquidas grumosas y a veces "explosivas". Pueden hacer muchas cada día o hacer una cada 3-4 días, las dos cosas son normales.
- Cuando toman leche artificial las deposiciones son más consistentes y habitualmente pueden hacer una o dos al día, aunque pueden estar dos días sin hacer.

- **OMBLIGO:**

- Cuanto más seco esté el cordón mejor. Lo limpiaremos con agua y jabón si es necesario, y nos aseguraremos que quede bien seco.
- No estire el cordón. Incluso después que haya caído, la zona del ombligo se debe seguir limpiando e intentar mantenerlo seco

- **POSICIÓN AL DORMIR:**

- La posición recomendada es boca arriba. Si el niño/a hace muchas regurgitaciones, se puede levantar la parte donde apoya la cabeza del bebé con una toalla debajo del colchón unos 30°. No debe usar almohada.

■ CARACTERÍSTICAS DEL RECIÉN NACIDO:

- El bebé se expresa a menudo llorando, porque tiene hambre, frío, está mojado, necesita contacto materno...o a veces sin un motivo aparente.
- A menudo tienen cólicos: los típicos se inician hacia los 15 días de vida y pueden durar unos 2-4 meses, suele tratarse de niños que tienen un crecimiento normal y que se pasa un rato cada día, casi siempre a la misma hora, llorando con sensación de molestia y que cuesta calmarlo.
- Muchos lactantes pequeños sufren de un falso estreñimiento, dado que presentan una mala coordinación entre la prensa abdominal y el esfínter del ano: el niño se esfuerza mucho para hacer una deposición de aspecto normal.
- También es frecuente que regurgiten un poco de leche después de las comidas, pero no hay que preocuparse si no les produce irritabilidad, desaparece espontáneamente al cabo de unos meses.
- Si alguna de estas situaciones les causa angustia, háganlo con su pediatra o enfermera quienes le aconsejarán acerca de su manejo.

■ OTRAS RECOMENDACIONES:

- No es aconsejable que se fume en el domicilio (tampoco bajo la campana extractora) ni en el coche. A parte del impacto cancerígeno directo, aumenta la probabilidad de problemas pulmonares y su gravedad.
- Anote las dudas que surjan en relación a la lactancia o al desarrollo de su hijo/a, así podrá consultarlas a su pediatra en el momento de la visita.
- Es recomendable que su hijo/a sea visitado por el pediatra de atención primaria que le corresponda en los primeros 7 días de vida. Recuerde pedir hora cuando salga del hospital. **Las visitas de revisión no se pueden coger por la web**, las urgencias y las no urgentes sí.
- En la primera visita que haga al pediatra es necesario llevar el informe o el carnet de salud que le han dado en el hospital al alta.

- **RECUERDE LLEVAR EN TODAS LAS VISITAS EL CARNET DE SALUD.**

■ DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD DENTRO DEL AUTOMÓVIL

	GRUPO 0	GRUPO 0+	GRUPO I	GRUPO II	GRUPO III
PESO	0-10 kg	0-13 kg	9-18 kg	15-25 kg	22-36 kg
EDAD	0-9 m.	Hasta 2 a (+/-)	9 m. - 3 a.	3-6 años	6-12 años
DISPOSITIVO DE RETENCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cuco con sistema de sujeción. ■ Silla-cesta de seguridad en sentido contrario. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Silla de seguridad en sentido contrario. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Silla en sentido de la marcha. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Asiento con ajuste de altura del cinturón de seguridad. ■ Cojín elevador con respaldo. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cojín elevador. ■ Sistema de regulación de la altura del cinturón. ■ Cinturones especiales.

Otras recomendaciones para el automóvil:

- Hasta los 12 años los dispositivos de retención son obligatorios.
- Los dispositivos deben ser homologados.
- Nunca se debe llevar el niño/a en brazos. En caso de accidente a partir de solo 5km/h. el niño/a saldrá disparado.
- Si dispone de airbag no ponerlo en el asiento de delante o desconectarlo según las indicaciones del fabricante del automóvil.
- Ponernos siempre el cinturón de seguridad para dar ejemplo.

RESUMEN PARA LA CONSERVACIÓN DE LA LECHE

TIEMPO DE CONSERVACIÓN:

A temperatura ambiente: calostro.....de 12 a 24 horas
leche madura.....de 6 a 10 horas

En la nevera: leche madura.....de 4 a 5 días

En el congelador:

- Congelador pequeño (interior nevera) 2 estrellas: 2 semanas.
- Congelador de 3 estrellas 3 o 4 meses
- Congelador a tª constante de - 18°C: más de 6 meses

RECIPIENTES ADECUADOS PARA CONSERVAR LA LECHE:

Pueden utilizarse 3 tipos de recipientes diferentes:

- Recipientes de plástico grueso, que presentan garantías de mucha seguridad.
- Recipientes de cristal.
- Bolsas de plástico para congelar, son prácticas y baratas. Se aconseja utilizar doble bolsa i procurar que estén bien cerradas y ponerlas en un recipiente de plástico rígido.
- Se aconseja ETIQUETAS cualquier recipiente y apuntar la fecha de extracción de la leche.

PLÁSTICOS SEGUROS



PLÁSTICOS A EVITAR



WWW.MEGUSTAESTARBIEN.COM

- **FORMA DE CALENTAR LA LECHE:**

Se debe descongelar y calentar la leche con agua corriente caliente pero nunca con agua hirviendo.

No utilizar horno microondas para calentar la leche ya que este sistema destruye algunos de los componentes de la leche.

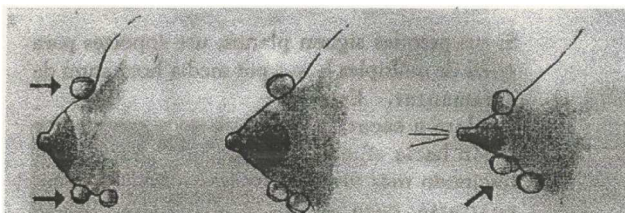
- **MASAJE PARA MEJORAR LA INGURGITACIÓN MAMÀRIA Y ESTIMULAR LA BAJADA DE LA LECHE.**

Es un masaje a las células productoras de leche y a sus conductos.

- Se empieza por la parte superior del pecho. Se debe comprimir con decisión pero con cuidado hacia las costillas utilizando un movimiento circular con los dedos hacia un mismo punto.
- Al cabo de unos instantes se pasa a otra área del pecho.
- Se forma una espiral alrededor del pecho con el masaje hasta llegar a la areola.
- El movimiento es similar al que se utiliza en el auto-examen del pecho.
- Se frota con cuidado el pecho desde la parte superior hacia el pezón de forma que produzca "cosquilleo".
- Se continua este movimiento desde la base del pecho hacia el pezón en todo el alrededor del pecho, esto ayudará a relajar la madre.
- Finalmente se indicará a la madre que se incline adelante y se sacuda los dos pechos a la vez, la gravedad ayudará la bajada de la leche.

SE DEBE EVITAR:

- Apretar el pecho.
- Estirar el pezón hacia fuera.
- Hacer resbalar las manos sobre el pecho, puede producir irritaciones en la piel.



Presión hacia las paredes del seno

De vuelta (volver a posición inicial)

Acabe la manipulación

