

A partir del momento del alta hospitalaria todos los niños deben ser controlados por el equipo del Centro de Salud aunque estén sanos. Solicite cita con el Pediatra del Centro de Salud al llegar a casa y llévele una copia del informe del hospital la primera vez.

No olvide llevarse el **DOCUMENTO DE SALUD** cuando su bebé reciba el alta pues la enfermera del Centro de Salud se lo pedirá cuando lleve al bebé a vacunar.

Si el neonatólogo responsable de su bebé ha aconsejado seguimiento tras el alta por parte de algún especialista del hospital no olvide pedir las citas para estas revisiones **ANTES DE ABANDONAR EL HOSPITAL.**



### **CUÁNDO CONSULTAR AL PEDIATRA: SIGNOS DE ALERTA**

- Ombligo: si está enrojecido, inflamado o huele mal.
- Punteado blanquecino en el interior de la boca que no desaparece al pasar una gasa húmeda.
- Aparición de coloración amarilla intensa en la piel y el interior del ojo (conjuntiva).
- Enrojecimientos anormales en la piel del bebé, granitos, ...
- Si su bebé está muy caliente comprobar que no se encuentra excesivamente abrigado. En el caso de que aparezca fiebre, temperatura en la axila por encima de 37,5-38°C consultar.
- Si no depone en 24 horas. Vigilar y si fuera preciso consultar.
- Si el número de deposiciones es superior al habitual. Vigilar y si fuera preciso consultar.
- Comprobar que su bebé haga pis. Si en cuatro tomas no lo ha hecho consultar.
- Si rechaza varias tomas o vómitos de toda la toma de tomas continuadas

*Un saludo y feliz Crecimiento*

## Servicio de Neonatología HOSPITAL INFANTIL

# Recomendaciones al alta



*Las siguientes recomendaciones constituyen una breve guía para el cuidado del recién nacido en sus primeros días en casa.*



**Es aconsejable mantener una rutina en el cuidado del bebé, evitando en lo posible los cambios en sus horarios.**

### ASEO

#### BAÑO



- Temperatura del agua aproximada a 35°C. <Comprobar la temperatura introduciendo el codo en la bañera.
- Utilizar jabón neutro sin perfume y una esponja exclusiva para el bebé o la mano.
- Secado rápido, incidiendo en pliegues, cuello, axilas e ingles.

#### OÍDOS

- Limpieza externa, evitando introducir bastoncillos o similar en el interior del conducto.

#### CORDÓN UMBILICAL

- Limpieza con agua y jabón cuantas veces sea necesario.
- Mantener seco y no cubrir con gasas.
- El cordón se desprende entre el 6º y el 10º día habitualmente.

### ALIMENTACIÓN

#### LACTANCIA MATERNA

La leche materna es el alimento de elección durante los primeros seis meses de vida para todos los niños, incluidos los prematuros, gemelos y niños enfermos salvo raras excepciones se recomienda prolongarla durante el primer año de vida y más allá de esta edad si madre e hijo lo desean.



- Frecuencia y duración de las tomas según pauta del pediatra o a demanda, siendo aconsejable respetar reposo digestivo de aproximadamente dos horas entre tomas.

#### PREPARACIÓN DE UN BIBERÓN

- Utilizar la leche prescrita por el pediatra
- Poner 30 cc. de agua por cada cazo **raso** de polvo del preparado lácteo. Primero el agua y después el polvo.
- Utilizar agua hervida por un tiempo de 10 minutos o, en su lugar, agua mineral de baja mineralización.
- Antes de dar el biberón comprobar la temperatura de la leche sobre la palma de la mano



- Terminada la toma debe desecharse la leche sobrante. Nunca recalentar.
- Limpieza de biberón con agua y jabón, introduciendo un cepillo con mango largo. Desinfectar con método habitual.



### VESTIDO

- Utilizar ropa adecuada a la estación y el ambiente.
- Tocar al niño para comprobar su temperatura corporal.
- Utilizar ropas de fibras naturales, como el algodón. Evitar lanas con pelo, fibras sintéticas, lazos, botones y ropas apretadas.
- Lavar la ropa de bebé en colada aparte y con jabón neutro, específico para ello.

### REPOSO Y SUEÑO



Un recién nacido duerme entre 18 y 20 horas diarias que disminuirán gradualmente durante los primeros meses de vida.

- Respetar el sueño del bebé.
- Acondicionar la temperatura de la habitación, unos 23°C. Evitar ambientes secos.
- Colocar al bebé boca arriba o de lado, con apoyo en la espalda. Variar su postura de una toma a otra.
- Uso de protectores o chichoneras en la cuna.

### PASEO

- Paseo diario en horario de temperatura más cálida en invierno y más fresca en verano excepto días muy inclementes.
- Evitar aglomeraciones, humo de tabaco y contacto con personas que padezcan enfermedad infecciosa.

### PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- Evitar joyas o adornos que puedan engancharse.
- Evitar almohadas y dejar sabanitas holgadas.
- Cuidado con la temperatura del baño y del biberón.
- Extremar el cuidado al cortar las uñas pues están muy pegadas al dedo, utilizar tijeras de bebé específicas para ello.
- Acomodar adecuadamente al bebé en cambiadores, sillitas, etc., para prevenir caídas.
- No dejar nunca al bebé sin vigilancia en el baño o en lugares elevados (cambiador, trona, etc.)