



Consejos para la llegada a casa

Esperamos que vuestra estancia haya sido lo más agradable posible, y para que la vuelta a casa sea más fácil, os ofrecemos una serie de recomendaciones que esperamos os sean útiles.

**Área Materno-Infantil. Servicio de Pediatría. Servicio de Ginecología y Obstetricia.
Hospital Universitari Sant Joan de Reus**

El baño

- Se puede realizar un baño diario, aunque no es estrictamente necesario. Utilizad un jabón neutro y una esponja natural. No llenéis demasiado la bañera de agua; con 10 o 15 cm será suficiente. Es válida cualquier hora del día.
- El agua tiene que estar tibia entre 34-36° C. Mantened la temperatura ambiental adecuada a la época del año para que el recién nacido no pase frío, evitando las corrientes de aire.
- Es importante que lo cojáis con un brazo por detrás de la espalda, utilizando la otra mano para limpiarlo. El baño tiene que iniciarse lavándole la cara para continuar por el cuerpo y las extremidades.
- La duración del baño tiene que ser corta (aproximadamente 5 minutos) sobre todo hasta la caída del cordón umbilical.
- Cuando acabéis, secadle bien la piel, sin frotar, sobre todo la zona de los pliegues y ponedle crema hidratante mientras le realizáis un masaje suave.
- No se recomienda el uso de bastoncitos para las orejas, únicamente hay que limpiar y secar el pabellón auricular y la zona de atrás de éste.
- La zona perineal, los genitales y las nalgas es preferible limpiarlas con una esponja, agua y jabón neutro cuando se cambie el pañal. Hay que cambiar el pañal tantas veces como sea necesario. La toallitas húmedas son una buena opción cuando estéis fuera de casa. A las niñas limpiadle los genitales de delante hacia atrás. Limitad el uso de pomadas específicas para cuando aparezcan irritaciones en la zona del pañal.



Cura del cordón umbilical

- Es importante que os lavéis las manos antes de realizar la cura del cordón umbilical.
- Hay que realizar la cura 3 o 4 veces al día, aplicando alcohol de 70°C con gasas limpias, limpiando bien los restos de cordón y movilizándolo estirando suavemente de la pinza.
- Posteriormente dejadlo secar al aire antes de colocar el pañal. No dejéis gasas que podrían mantener la humedad.
- El cordón acostumbra a caerse entre los 5 y 15 días de vida. Una vez caído, es recomendable seguir haciendo la cura durante unos 2-3 días más hasta que esté bien seco y cicatrizado.
- El cordón no ha de supurar, oler mal o ponerse rojo, si es así, tenéis que acudir a vuestro pediatra.



Las uñas

- No es recomendable que le cortéis las uñas a vuestro hijo durante las primeras 2-3 semanas de vida.
- A partir de entonces se las podéis cortar con unas tijeras de punta roma sin apurar el corte.
- Si son largas, se rompen o le producen arañazos, las podéis limar.



La ropa

- La ropa tiene que ser adecuada a la temperatura y al clima, evitando abrigar excesivamente al bebé.
- Se recomienda el uso de ropa suave y de materiales no irritantes, como el algodón o el hilo, no muy ajustada, evitando los lazos, cremalleras y botones.
- Se aconseja cortar las etiquetas grandes.



Ambiente

- Hay que procurar un ambiente tranquilo, evitando las visitas excesivas.
- La habitación del bebé debe ser soleada, con luz natural y hay que ventilarla a diario.
- La temperatura adecuada de confort es de unos 22°C (20-25°C), evitando las corrientes de aire. Los humidificadores se pueden utilizar como mucho una hora al día.
- Es muy importante no fumar en casa.
- El bebé puede salir a pasear siempre que el clima sea favorable, evitando las horas de más calor o más frío y protegerlo de la exposición al sol.
- Es muy recomendable evitar que el bebé durante sus primeros meses de vida tenga contacto con adultos y niños que puedan estar resfriados, sobre todo durante los meses de invierno.

Temperatura del bebé

- La temperatura normal del bebé es de 36-37°C.
- Si está tranquilo, y no lo notamos caliente, no hace falta tomarla de forma rutinaria.
- Si lo encontramos irritable, caliente o con rechazo del alimento se puede tomar la temperatura con un termómetro axilar.
- Si está de forma persistente a más de 37°C sin estar excesivamente abrigado, o por encima de 38°C, se debe consultar al pediatra.

Orina

- Lo habitual es que mojen unos 6 pañales al día. Los primeros días pueden hacer una diuresis anaranjada, son los cristales de urato, no es sangre ni refleja enfermedad.
- Las niñas pueden tener flujo vaginal blanco y sangrado vaginal, debido a las hormonas maternas, que desaparecerá de forma espontánea.

Deposiciones

- Pueden hacer deposiciones cada vez que coman o una cada uno o dos días (lo más importante no es la frecuencia sino que el bebé este tranquilo, coma bien y no presente irritabilidad).
- Pasados los primeros días, en que eliminan el meconio, las deposiciones serán líquidas con grumos amarillos. Con la lactancia materna pueden ser más frecuentes y más blandas.
- Si no realiza deposiciones hay que consultar al pediatra.
- No se recomienda hacer estimulaciones rectales en casa, ni administrar supositorios.

Sueño

- Los bebés tienen un ritmo de sueño variable, es normal que duerman entre las tomas y que estén más activos durante la noche que durante el día.

¿Qué más conviene saber?

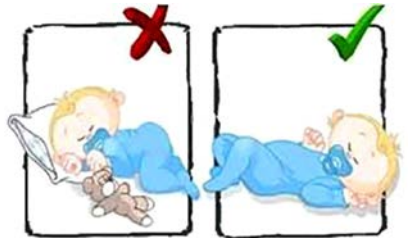
- **Hipo:** es normal y no es necesario hacer nada especial, desaparece solo.
- **Estornudos:** son normales, sobre todo durante los primeros días de vida del bebé. No significa que esté resfriado.
- **Mucosidad nasal:** es normal durante los primeros días, son restos de secreciones del parto, no es necesario hacer nada para retirarlas. Si dificultan la respiración o la alimentación, consultad con el pediatra.
- **Legañas:** son normales también durante los primeros días y no significan que haya una infección. Se pueden retirar con una gasa humedecida con suero fisiológico, de dentro hacia afuera. Si no mejoran en unos días o el ojo se pone rojo, consultad al pediatra.
- **Regurgitaciones:** son normales siempre y cuando la ganancia de peso sea adecuada y no haya rechazo del alimento o irritabilidad con las tomas.

Vitamina D

- Al alta se recomendará un suplemento de vitamina D para el bebé, necesario para la correcta osificación y prevención de la osteoporosis, osteomalacia y raquitismo carencial. Es importante, ya que la síntesis natural de esta vitamina se materializa con la exposición solar, y ésta es escasa o nula durante el primer año. Hay que dársela a diario durante el primer año de vida o hasta que os lo indique vuestro pediatra.

Prevención de la muerte súbita del bebé

- El bebé debe dormir boca arriba, de forma preferente, o de lado y sobre un colchón rígido, pero nunca boca abajo. Además, hay que evitar almohadas y juguetes que puedan interferir en una respiración normal.
- Hay que evitar el exceso de calor y el exceso de ropa de abrigo.
- Es muy importante no fumar en casa y sobretodo delante del bebé.



Transporte

- Para el transporte en coche se debe utilizar las sillitas homologadas, adecuadas para el peso y edad del niño. Tiene que viajar en el asiento de atrás y en sentido contrario a la marcha.
- Solo pueden viajar en el asiento del copiloto en determinadas circunstancias (coche biplaza), siempre en sentido contrario a la marcha y desconectando el airbag.

¿Cuándo visitar al pediatra?

- La primera visita se realiza entre los 7 y 10 días de vida, a no ser que en el momento del alta hospitalaria el pediatra os recomiende una visita más precoz.
- Tendréis que ir a pedir visita a vuestro centro de salud o pediatra de cabecera cuando recibáis el alta hospitalaria.
- Las primeras vacunas se administrarán normalmente a los dos meses de vida.

Otras causas de visita al pediatra

- **Fiebre:** si el bebé presenta una temperatura axilar entre 37 y 38°C de forma mantenida, asegurándonos de que no está excesivamente abrigado, o si está por encima de 38°C axilar o 38'5°C rectal.
- **Ictericia:** es normal una coloración amarillenta a partir de las primeras horas de vida, que al alta se revisa en todos los recién nacidos. Tendréis que consultar si ésta es más marcada que en el momento del alta o llega hasta las piernas.
- **Dificultad respiratoria:** si respira muy rápido, hace un gemido al respirar, o se le marcan las costillas al coger aire.
- **Coloración anormal:** el bebé tiene un color de la piel o de los labios pálido o azulado, de forma mantenida o en episodios.
- **Irritabilidad:** si presenta una irritabilidad marcada a pesar de haber atendido las posibles causas (pañal mojado, hambre, frío, atención,...)
- **Alteraciones del ombligo:** el ombligo del bebé supura, huele mal, la piel de alrededor es rojiza...

Trámites administrativos

- **Registro Civil:** el ginecólogo o comadrona os entregará la hoja amarilla de Registro Civil, que tendréis que acabar de rellenar. Des del Hospital comunicaremos vuestra solicitud de inscripción al Registro Civil. El libro de familia quedará automáticamente actualizado con el certificado literal de nacimiento que recibiréis. En el caso que no queráis o no podáis acogeros a este procedimiento, tendréis que ir al Registro Civil y presentar la documentación requerida en cada caso. Este trámite se podrá hacer en el Hospital durante vuestro ingreso.
- **Tarjeta sanitaria:** en el nido se os entregará un impreso para rellenar y entregar a la Secretaría de Pediatría, que os tramitará la tarjeta sanitaria del recién nacido.
- **Seguridad Social:** tendréis que ir a inscribir al recién nacido a la oficina de la Seguridad Social.
- **En esta web** de la Generalitat de Catalunya, os explican todos los trámites administrativos que tenéis que hacer cuando nace un bebé: <http://web.gencat.cat/es/tramits/que-cal-fer-si/neix-un-fill/index.html>

Alimentación

- El mejor alimento para vuestro bebé es la leche materna. En el folleto especial encontrareis toda la información.
- Si deseáis alimentarlo con fórmula de inicio (leche en polvo), las recomendaciones son:
 - Limpiar el biberón y la tetina con agua caliente y jabón. No es necesario esterilizarlo.
 - Lavarse las manos previamente a la preparación.
 - Añadir primero el agua hervida (en caso que sea del grifo o agua no mineral) o embotellada templada (de mineralización débil).
 - Añadir la leche en polvo (1 cacito raso por cada 30 ml. de agua).
 - Agitar hasta homogeneizar la mezcla.
 - Comprobar siempre la temperatura de la leche en el dorso de la mano.





Hospital Universitari
Sant Joan
REUS

Av. del Dr. Josep Laporte, 2

43204 Reus

Tel. 977 310 300

hospitalsantjoan@grupsagessa.cat

www.hospitalsantjoan.cat

www.grupsagessa.cat



FOTO: ADRIÀ GOUJA