

EI CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO

(Addressograph)

Buena parte de esta información está disponible en la televisión de la habitación. Consulte la guía del canal 2.

El color de la piel del bebé:

Normalmente el recién nacido tiene la piel rosadita o rojiza. También es normal que tenga las manos y los pies amoratados. Pero si el tono morado no se le quita es un signo de que el corazón o los pulmones no están funcionando debidamente y de que no tiene la concentración normal de oxígeno en la sangre. Recibirá atención médica de inmediato.

La ictericia:

Es posible que la piel del bebé se le vea amarilla entre los 2 y los 4 días de edad. Ese tono amarillo se debe a la ictericia. La ictericia ocurre normalmente en muchos recién nacidos. Es un signo de que hay un exceso de bilirrubina en la sangre. La bilirrubina es un producto normal de desecho de los glóbulos rojos al ser destruidos por el cuerpo. El recién nacido comúnmente tiene un exceso de glóbulos rojos que su cuerpo destruye al nacer. Como el hígado no ha madurado, no puede manejar adecuadamente el exceso de bilirrubina que produce ese proceso natural de destrucción de los glóbulos rojos. La piel se le pone amarilla primero en la cara, luego en el pecho y el abdomen y por último en las piernas. Si se pone amarillo por debajo de la cintura o si el blanco de los ojos se le pone amarillo, avísele al médico. Puede que el doctor ordene un análisis de sangre para determinar si hay que hacerle algún tratamiento.

En la mayoría de los casos, el tratamiento de la ictericia es muy sencillo y se hace en casa. De ser necesario tratar a su bebé, el médico le explicará lo que hay que hacer.

La respiración:

Los recién nacidos respiran normalmente entre 40 y 60 veces por minuto. Si observa alguno de los siguientes signos en la respiración de su bebé, avísele al médico de inmediato.

- Tiene la respiración acelerada (más de 60 respiraciones por minuto) todo el tiempo.
- Tiene retracciones (contracción de los músculos de las costillas con cada respiración, de manera que se le resaltan las costillas)
 - Le aletea la nariz
 - Ronca fuerte al respirar
 - Tiene la piel amoratada

Cuando al bebé se le tapa la nariz o la boca, debe limpiárselas con una jeringa de bulbo. Para usar la jeringa, tómelas en la mano por el bulbo. Exprímale el aire. Ponga la punta de la jeringa con mucho cuidado en la punta de la nariz o en la boca del bebé y suelte el bulbo muy lentamente. Al soltarlo crea succión y puede así sacarle los mocos o limpiarle el exceso de fórmula con facilidad. Es normal que el bebé llore y proteste cuando lo limpie con la jeringa. Cuando termine, lave la jeringa con agua caliente del grifo y enjuáguela bien. Guárdela con las cosas del bebé que usa a diario.

Es normal que el bebé estornude. Los estornudos limpian la nariz de moco y pelusitas.

Cuando duerme, hay momentos en que el recién nacido respira erráticamente. De vez en cuando se sacude y hace movimientos bruscos sin razón aparente, o puede que respire muy lento y callado y que de repente acelere la respiración y recupere la fuerza y el ritmo normales. Todos estos comportamientos son normales.

Tos: Cuando el bebé come muy rápido o cuando toma agua por primera vez, puede atragantarse, toser y medio ahogarse. Eso se le pasa a medida que madura y se acostumbra a comer. Pero si no se le pasa y siempre tose o se atraganta cuando come, consulte con su médico.

Como madre primeriza puede que usted se asuste y piense que el bebé se está ahogando. Es muy importante que no se asuste y que tome con calma estos comportamientos normales del bebé.

El sueño normal del bebé y los signos de letargia:

El recién nacido duerme buena parte del día. Con tal de que se despierte varias veces al día, que coma bien, que se vea tranquilo y que esté alerta a ratos durante el día, es perfectamente normal que duerma el resto del tiempo. Pero si rara vez está alerta, si no se despierta por sí mismo para comer o parece estar muy cansado o no tener interés en comer, consulte con su médico. Se dice que el bebé tiene signos de letargia; si estos signos además son cambios bruscos en su comportamiento, podrían ser signo de una enfermedad grave. **Si de vez en cuando el bebé no se despierta para comer, no hay que preocuparse, pero si deja pasar dos comidas seguidas, debe llamar al médico.**

Comer, eructar, vomitar:

Salvo que el médico le haya dicho lo contrario, una vez que regrese a la casa dele de comer al bebé cuando lo pida. Los bebés normalmente piden de comer cada 2 a 4 horas aproximadamente. Los primeros días puede que el bebé pida de comer con mayor frecuencia, hasta que encuentre su rutina. No lo despierte de noche para darle de comer, salvo que en la clínica o el hospital le hayan dado instrucciones de lo contrario. Por otro lado, durante el día, no deje que pase más de 5 horas sin comer. **Para que digiera bien la comida, no lo acueste hasta que no hayan pasado por lo menos 20 minutos de haberle dado de comer.**

Los bebés normalmente vomitan algo de leche después de comer. Ocasionalmente vomitan una buena porción de la comida si comen más de la cuenta o si los zarandean al poco tiempo de haber comido. Si no lo hace seguido, no hay que preocuparse.

Si tiene tendencias a vomitar cada vez que come, trate de hacerlo eructar con frecuencia (cada media onza) cuando le dé de comer. También puede ayudarle a que no vomite sentándolo en una sillita para bebés después de darle de comer. Asegúrese de no dejarlo solo en ningún momento cuando acaba de comer. Si cuando el bebé vomita lo hace con fuerza o el vómito le sale como un proyectil, o si parece vomitar todo lo que come, avísele al médico.

Demuestre: Amamantar _____ Dar el biberón _____
Consulta con la consejera de la lactancia: _____

Orinar y obrar:

La mamá primeriza suele tener preguntas acerca del color, del tamaño y de la frecuencia de las evacuaciones del bebé. La primera evacuación (llamada meconio) es una sustancia oscura con aspecto de alquitrán. Al cabo de unos días, la evacuación del bebé ha cambiado de color a café verdoso. A medida que el bebé toma más leche materna o fórmula, las evacuaciones se vuelven amarillosas y se hacen más blandas. El bebé que amamanta puede o bien evacuar cada vez que come, o pasar varios días sin evacuar, lo cual es normal. El bebé que se alimenta con fórmula evacua con menos frecuencia, incluso puede no evacuar a diario; sus evacuaciones son más sólidas y más grandes, y huelen más fuerte. Las evacuaciones de los bebés que amamantan son más blandas que las de los bebés que se alimentan con fórmula pero se diferencian de las evacuaciones típicas de la diarrea en que no son aguadas. Se dice que el bebé tiene diarrea cuando evacua aguado varias veces, especialmente si también cambia su comportamiento. Si usted nota mucosidades o sangre en las evacuaciones o si son explosivas, debe llamar al doctor del bebé. También debe avisarle si el bebé tiene estreñimiento (las evacuaciones parecen piedritas).

La orina:

Normalmente el bebé moja entre 6 y 8 pañales al día, lo cual es buena señal de que está tomando suficiente leche materna o fórmula. Avísele al médico si no moja suficientes pañales. (Si está amamantando a su bebé y todavía no le ha bajado la leche, es normal que moje menos pañales, entre 4 a 5 pañales diarios. Ya para el tercer día le debe empezar a bajar la leche.)

La temperatura normal y la fiebre:

No hay que tomarle la temperatura al bebé todos los días, salvo que el doctor le diga que lo haga. Si usted cree que el bebé está enfermo o si lo siente más caliente que de costumbre o está molesto, tómeme la temperatura. Si es mayor de 100 grados Fahrenheit (37.7 grados centígrados), avísele al médico, sobre todo si tiene otros signos de infección.

La fiebre en sí no es una enfermedad, sino más bien un síntoma de infección. No hay que asustarse ya que es la defensa normal del cuerpo contra las bacterias y los virus, que mueren con la temperatura elevada del cuerpo.

La temperatura de 97 a 100 grados Fahrenheit (36.1 y 37.7 grados centígrados) se considera "normal". Avísele al doctor si al bebé se le sube por encima de los 100 grados Fahrenheit o se le baja de los 97 grados Fahrenheit. El doctor le dirá si prefiere que le lea la temperatura en la axila o por el recto. Asegúrese siempre de decir si se la tomó en la axila o por el recto.

Para tomar la temperatura axilar, póngale el termómetro al bebé debajo del brazo, asegúrese de que la piel del brazo esté en contacto con la piel del costado y déjele el termómetro ahí por cinco minutos.

Lloro excesivo:

Todos los recién nacidos lloran con frecuencia sin motivo aparente. Si usted está segura de que le ha dado de comer, de que le sacó los gases, de que no tiene frío y de que tiene el pañal limpio, lo mejor es cargarlo en brazos y hablarle o cantarle hasta que se le pase. A esta edad no lo va a malcriar. Si con eso no se calma, puede probar los siguientes consejos:

- Arrojarlo bien apretadito con una cobijita tibia.
- Cargarlo en brazos y mecerlo en una mecedora o de pie.
- Acariciarle la cabeza o darle palmaditas en la espalda o el pecho.
- Tocar música suave, como canciones de cuna o música clásica.
- Caminar con él de brazos o pasearlo en el cochecito.
- Llevarlo a pasear en el carro, en su asiento especial para bebés.
- Poner un sonido rítmico o de algo que vibre, como el de la aspiradora.
- Sacarle los gases otra vez.
- Darle un baño en agua tibia.
- Mecerlo en un mecedorcito para bebés, del tipo en que puede acostar al bebé.

Si nada lo calma, lo mejor es dejarlo solo. Hay bebés que lloran hasta quedarse dormidos, y se duermen más rápido si uno los deja que lloren solitos. No llorará mucho rato si está cansado.

Si el bebé no se calma con nada, puede que esté enfermo. Tómele la temperatura. Si es mayor de 100 grados Fahrenheit (37.7 grados centígrados), avísele al doctor.

Si se siente frustrada, pídale ayuda a sus familiares y amistades. No tome a mal que el bebé llore. Es su forma de hablar. Si llora no quiere decir que usted no sea buena madre o que su bebé no la quiera. Como usted sabe no hay mamá que pueda consolar a sus bebés instantáneamente cada vez que lloran, y lo más seguro es que usted tampoco logre ese milagro. Llorar es un comportamiento normal del recién nacido.

El baño del bebé:

El cordón umbilical se le caerá entre los 10 y los 14 días de nacido. Hasta que no se le caiga, no debe sumergir al bebé en agua. Para bañarlo, debe darle baños de esponja. Organice de antemano todo lo que necesita para el baño del bebé: ropa limpia, toallas y jabón. La hora del baño dependerá de lo que le quede más cómodo a su familia, lo importante es bañarlo después de darle de comer. Si el bebé está contento, tanto él como usted disfrutarán más del baño.

Para darle el baño de esponja, escoja un lugar donde usted logre una posición cómoda (por ejemplo: sobre una toalla al lado del lavamanos, en la mesa de la cocina, etc.) Es sumamente importante que le sostenga bien la cabeza; para ello, con el bebé boca arriba, sosténgale el cuello y la cabeza entre el pulgar y el dedo índice. La habitación debe estar cálida y no debe haber corrientes de aire.

Para empezar, lávele la cara y las orejas con agua solamente, no use jabón. No le limpie la nariz ni las orejas con aplicadores de punta de algodón (como los cotonetes o Qtips). Para lavarle la cabeza, enjabónese la mano con un jabón suave o con champú, y aplíquese cuidadosa y suavemente en el cuero cabelludo. Enjuáguele y séquele bien la cabeza antes de continuar con el resto del baño. Cuando haya mojado al bebé, enjabónese la mano o una toallita y lávelo con mucho cuidado. **Es muy importante tener firmemente agarrado al bebé siempre en todo momento, aunque sea con una sola mano** ya que son resbalosos cuando están mojados.

Si se trata de un varoncito, levante el escroto para limpiarle bien los pliegues y asegurar que no le queden rastros de excremento que le pueden irritar la piel.

A las bebés recién nacidas a veces les sale por la vagina un flujo blanco de consistencia mucoide, que hasta puede tener manchitas de sangre. Se debe a las hormonas de la madre y es normal. Límpiele el flujo con cuidado, de adelante hacia atrás.

No deje jamás al recién nacido solo cuando lo esté bañando. Tenga presente que es normal que el bebé llore, y que si llora no quiere decir que usted no sea buena madre.

Cuidado del muñón umbilical:

Mantenga el muñón limpio y seco hasta que se caiga por sí solo. Normalmente esto ocurre entre los 10 y los 14 días después del parto. Aplíquese alcohol isopropílico de 3 a 4 veces al día hasta que cicatrice. Para que no se humedezca, doble el pañal de manera que no tape el muñón. Llame al doctor si sangra.

Cuidado de la circuncisión:

La circuncisión no debe tardar más de dos semanas en cicatrizar. Inmediatamente después de que se le hagan, el bebé tendrá el glande (la cabeza del pene) tapado con una gaza especial que se llama Surgicel o tendrá un anillo de plástico en el glande. No le debe quitar la gaza ni el anillo, según lo que le pongan, hasta que se caigan solos. (En general el Surgicel se cae entre las 12 y las 24 horas y el anillo entre los 5 y los 8 días después de la circuncisión.) Los primeros días, limpie la circuncisión con agua tibia del grifo. El jabón puede irritarle el glande. A medida que va cicatrizando, puede que vea un líquido blanco amarillento en el pene o en el pañal. Esto es normal, pero si sangra avísele al médico.

Irritación y sarpullido del pañal:

La irritación y el sarpullido del pañal se pueden evitar limpiando y secando bien la piel del bebé. Por ello es importante cambiar el pañal con frecuencia. Lávele el trasero con agua y jabón si está sucio y séqueselo con suavidad. Si se le irrita la piel, déjele el trasero al aire durante el día. Para curarlo, puede ponerle un ungüento con vitaminas A y D (A&D ointment) o vaselina. Llame al doctor del bebé si no se mejora.

Cuidado de las uñas:

Las uñas del bebé crecen muy rápido y hay que cortárselas con frecuencia. Una buena oportunidad para cortarlas es cuando duerme. Asegúrese de usar tijeras especiales de punta roma para bebés o una lima de uñas.

La ropa del bebé:

Debe lavar toda la ropa nueva con un jabón suave, como Ivory o Dreft, y enjuagarla bien. Algunos bebés son sensibles a ciertas marcas de pañales desechables y se les irrita la piel. Si esto ocurre, cambie de marca.

Para prevenir accidentes:

- Asegúrese de sostenerle la cabeza al bebé para levantarlo y cuando lo cargue.
- Nunca deje solo al bebé.
- No tenga almohadas en la cuna. No acueste nunca al bebé en una cama de agua ni lo acueste a dormir en la cama en que usted duerme.
- Acueste al bebé boca arriba para dormir.
- El estado de Indiana exige por ley que el bebé vaya en un asiento especial para bebés cuando lo lleve en el coche. Compre uno que cumpla con los requisitos de seguridad del gobierno y que sea apropiado para la edad, el tamaño y el peso de su bebé.
- En todas las casas debe haber detectores de humo. Respirar apenas un poquito de humo puede ser mortal para un recién nacido.

Las vacunas:

Consulte con el médico acerca de la edad en que debe empezar a vacunar al bebé. Las vacunas protegen al bebé contra ciertas enfermedades y debe tenerlas siempre al día. Además, se las exigirán cuando lo inscriba en la escuela.

Recibí una copia de las instrucciones anteriores y las entiendo.

(Firma de la paciente o de su pareja/Signature of Patient/Significant Other)

(Firma de la enfermera titulada / Signature of Registered Nurse)