



RECIÉN NACIDO CON LACTANCIA MATERNA

RECOMENDACIONES

Alimentación con Lactancia Materna

- La **Lactancia Materna** es el alimento ideal, el más beneficioso y completo para su hijo durante los primeros meses de la vida.
- Mientras dure la lactancia materna **tome una alimentación variada**, rica en frutas, verduras y lácteos, evite fumar y la ingesta de alcohol.
- El **horario** de la lactancia materna debe ser **a demanda**. Como orientación, los primeros días puede ser hasta 10-12 veces al día.
- **Inicie la toma** siguiente por el pecho que utilizó en último lugar de la toma anterior, es importante que los pechos se vacíen completamente.
- Es normal que los Recién Nacidos pierdan **peso** los 4-6 primeros días y después comiencen poco a poco a aumentar. No se obsesione con el peso, cada bebé tiene su ritmo.
- Una forma de valorar en casa que el bebé toma suficiente leche es **comprobar que moja el pañal** al menos 6 veces al día.
- Si tiene **dudas** o algún problema relacionado con la lactancia materna puede consultar con su Pediatra o con la Asociación Amamantar (Tel. 985 591 384 – 647 80 10 30 <http://www.amamantarasturias.org/>)

Medidas Preventivas

- **Prevención del raquitismo:** 6 gotas (400U) una vez al día de **Vitamina D3**.
- **Acostar al niño** a dormir **boca arriba**, sin almohada y evitando abrigarlo en exceso. Para evitar deformidades craneales relacionadas con la posición es recomendable que al dormir no apoye la cabeza siempre sobre el mismo lado. Igualmente, es conveniente colocarlo algunos periodos de tiempo boca abajo mientras esté despierto.
- A todos los Recién Nacidos se les realizan las **pruebas de detección precoz del hipotiroidismo y fenilcetonuria** (pruebas del talón). La primera se realiza a las 48 horas de vida en el Hospital. La prueba de la fenilcetonuria debe realizarse entre el 5º y 8º días de vida en su Centro de Salud. En ambos casos recibirá los resultados por correo postal en su domicilio.
- Antes del alta se practica a todos los Recién Nacidos una sencilla prueba para detectar **sorderas congénitas**, las otoemisiones. Se le entregará una hoja explicativa al respecto.
- Seguir los **controles de salud y vacunaciones** aconsejados por su Pediatra.



Higiene y Cuidados Generales

- Es conveniente mantener el **cordón umbilical** limpio y seco. Por ello, después de bañarlo hay que secar bien la zona. De forma general no se precisa la utilización de ningún antiséptico. Acudir al Pediatra si desprende líquido amarillento o maloliente.
- **Bañar al niño** a diario desde el primer día, vigilando la temperatura del agua tocándola con el codo antes. Al secarlo llegar al fondo de los pliegues, pues la humedad persistente favorece las infecciones.
- La **piel** de los bebés es muy sensible y se reseca con facilidad. Para evitarlo se puede utilizar una crema hidratante apropiada o aceite de almendras después del baño.
- Durante los primeros días de vida puede ser difícil cortar las **uñas** del Recién Nacido por distinguirse mal el dedo de la uña. En caso de necesidad, porque el bebé se arañe, pueden utilizarse con mucho cuidado una tijeras pequeñas con puntas romas y redondeadas, o bien una lima suave.
- Hay que ventilar bien la **habitación del niño**.
- El **tabaco** es especialmente nocivo, aunque no se fume delante del niño, dado que muchas sustancias tóxicas del humo del tabaco se mantienen en el ambiente durante bastante tiempo. Una de las mejores inversiones en la salud de un hijo es dejar de fumar.
- El **ritmo intestinal** de los Recién Nacidos es muy variable. Los niños alimentados al pecho generalmente hacen muchas deposiciones al día y a veces son líquidas, sin que signifique que tenga diarrea. En otras ocasiones, tanto si reciben lactancia materna como artificial, pueden pasar varios días sin realizar deposiciones, lo cual no es problemático si no supone molestias para la criatura.
- Recuerde emplear las **fijaciones de seguridad del automóvil** que están homologadas según la normativa vigente. Puede encontrar más información en la página web de la Dirección General de Tráfico:
<http://www.dgt.es/revista/archivo/pages/seg.sisretencinfantil.html>

Páginas web recomendadas sobre salud infantil:

- Asociación Española de Pediatría: <http://aeped.es/infofamilia/>
- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria: <http://www.aepap.org/familia/>
- Sociedad de Pediatría de Asturias, Cantabria y Castilla y León:
<http://www.sccalp.org/pages/21-padres>
- MedlinePlus: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/childrenandteenagers.html>