SALUD MATERNO INFANTIL SAGUNTO

SERVICIO DE PEDIATRÍA



GUÍA DE CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

¡Enhorabuena por el nacimiento de vuestro bebé!

Desde el Hospital de Sagunto queremos acompañaros en estos primeros días y ofreceros información útil para facilitar los primeros trámites y resolver las dudas más habituales sobre los cuidados del recién nacido.

---

1. PRIMEROS TRÁMITES TRAS EL NACIMIENTO

Entre las gestiones que pueden realizarse desde el Hospital para facilitar los primeros trámites clínico-administrativos de vuestro hijo se encuentran:

- Emisión de la correspondiente tarjeta sanitaria (SIP), previa acreditación en el Sistema de Información Poblacional.
- Inicio de los trámites para la inscripción del recién nacido en el Registro Civil.

¿Dónde y cuándo realizar estos trámites?

Para poder realizarlos, debéis acudir al Servicio de Admisión (SIP), situado en el hall de la entrada principal del Hospital, siempre antes de que transcurran 72 horas desde el nacimiento.

Documentación necesaria:

- DNI, pasaporte o NIE de la madre (imprescindible) y del otro progenitor.
- Tarjeta SIP de la madre y/o del otro progenitor.
- Certificado médico de nacimiento, que se os habrá proporcionado previamente en la sala de Paritorio.
- Libro de familia, siempre que exista.

Importante: para respetar el plazo legal de 72 horas establecido para la inscripción de los nacimientos en el propio hospital, los recién nacidos entre las 15:00 horas del viernes y las 15:00 horas del sábado solo dispondrán del lunes por la mañana para realizar la inscripción.

También podéis realizar directamente la inscripción del nacimiento en el Registro Civil de vuestra población, incluso una vez superadas las 72 horas disponibles para el registro desde el hospital.

Estos trámites pueden realizarlos otras personas designadas por los progenitores, siempre que aporten la documentación indicada y su propio documento de identidad.

---

2. CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO DURANTE LA ESTANCIA EN MATERNIDAD



Contacto precoz piel con piel

Las primeras horas tras el nacimiento son un momento fundamental para la adaptación del recién nacido.

Siempre que la situación clínica lo permita, se realizará inmediatamente el contacto piel con piel del bebé con su madre. Este contacto favorece la adaptación del recién nacido, el establecimiento del vínculo afectivo y el inicio de la lactancia materna. Por ello, es importante no interrumpirlo salvo que sea estrictamente necesario.

Durante este periodo, especialmente si la madre está cansada tras el parto, el acompañante debe colaborar en la vigilancia del bienestar de ambos y avisar al personal sanitario si observa alguna anomalía.

Es importante comprobar que el bebé:

- Tiene los labios sonrosados.
- Respira sin dificultad.
- Tiene buen tono muscular y no está excesivamente flácido ni tembloroso.

Si observáis labios azulados o pálidos, dificultad respiratoria o falta de tono, avisad inmediatamente al personal sanitario.

Tras un periodo inicial de descanso, el bebé comenzará a poner en marcha sus reflejos y madre e hijo empezarán a interactuar instintivamente.

Prevención de la enfermedad hemorrágica

Tras el nacimiento se administra al recién nacido una dosis de vitamina K para prevenir la enfermedad hemorrágica del recién nacido.

Prevención de la conjuntivitis

En las primeras horas tras el parto se administra una pomada antibiótica en los ojos del recién nacido para prevenir determinadas infecciones oculares adquiridas durante el nacimiento.

Cribados neonatales

Durante los primeros días de vida se realizan diferentes pruebas para detectar precozmente algunas enfermedades:

Cribado metabólico (prueba del talón)

Permite identificar determinadas enfermedades metabólicas en niños aparentemente sanos mediante una pequeña muestra de sangre, obtenida entre las 24 y las 72 horas de vida. Las enfermedades incluidas son las contempladas en el programa de cribado neonatal vigente de la Comunidad Valenciana.

Cribado auditivo (otoemisiones acústicas)

Permite detectar precozmente posibles problemas de audición. La prueba nos informa de si el sonido emitido llega adecuadamente a través del sistema auditivo.

En ocasiones, el resultado puede estar alterado sin que exista sordera, por ejemplo, cuando todavía queda líquido amniótico en el oído o existe ruido ambiental. Por este motivo, puede ser necesario repetir la prueba. Si el resultado continúa alterado, o en determinadas circunstancias, se realizarán potenciales evocados auditivos.

Cribado de cardiopatías congénitas críticas

Se realiza mediante la medición no invasiva de la saturación de oxígeno en sangre (pulsioximetría), con el objetivo de detectar precozmente determinadas cardiopatías congénitas.

Inmunización frente al VRS (virus respiratorio sincitial)

Durante la temporada de circulación del VRS, se administra nirsevimab al recién nacido antes del alta hospitalaria, siempre que esté indicado según las recomendaciones vigentes. Se trata de un anticuerpo que proporciona protección frente a las formas graves de infección por VRS, una de las principales causas de bronquiolitis en los lactantes.

3. CUIDADOS BÁSICOS DEL RECIÉN NACIDO EN CASA



La piel

La descamación de la piel es muy frecuente durante la primera semana de vida. Suele ser más intensa en las articulaciones y en la zona del pañal, donde existen cambios de humedad.

Puede utilizarse crema hidratante, aunque no es imprescindible. No intentéis desprender las pequeñas tiras de piel que se descaman.

Durante las primeras 24-48 horas pueden aparecer pequeños granitos en la cara, espalda, cuello y extremidades. Se trata del exantema tóxico del recién nacido, una erupción benigna que desaparece espontáneamente en unos 7-10 días, aunque en ocasiones puede tardar algunas semanas.

Los ojos

Tras el nacimiento es frecuente que algunos bebés presenten hinchazón de los párpados o secreciones oculares que desaparecen espontáneamente.

Si persisten, se recomienda limpiar los ojos con suero fisiológico y una gasa estéril. Si no mejoran, consultad con vuestro pediatra.

Secreciones nasales

Los recién nacidos pueden presentar secreciones nasales sin que esto signifique necesariamente que estén resfriados.

Sus vías respiratorias son estrechas y se obstruyen con facilidad. Si es necesario, pueden realizarse lavados nasales suaves con suero fisiológico, preferentemente antes de las tomas.

No se recomienda utilizar aspiradores nasales de forma rutinaria. Si las secreciones no mejoran o aparece dificultad respiratoria, consultad con vuestro pediatra.

Hipo y estornudos

Son fenómenos frecuentes en los recién nacidos y suelen desaparecer espontáneamente durante el primer mes de vida.

Orina

El bebé debe orinar al menos una vez durante su primer día de vida.

A medida que se establece la alimentación, irá orinando con mayor frecuencia hasta alcanzar aproximadamente 6-8 micciones al día.

Durante los primeros días puede aparecer en el pañal una especie de arenilla de color naranja-rojizo (uratos amorfos). Es un fenómeno habitual que no constituye ninguna enfermedad.

Deposiciones

El bebé debe realizar su primera deposición durante las primeras 24-48 horas de vida. Estas primeras heces son negras y espesas y reciben el nombre de meconio.

Posteriormente, el aspecto y la frecuencia de las deposiciones varían según el tipo de alimentación:

- **Lactancia materna:** puede realizar una deposición en cada toma, habitualmente de consistencia líquida o grumosa y color amarillo-mostaza.
- **Lactancia artificial:** suele realizar menos deposiciones, generalmente más consistentes y de color amarillo-verdoso.

Regurgitaciones

La emisión de una pequeña cantidad de leche por la boca después de las tomas o al eructar es habitual en el recién nacido.

Tumefacción mamaria

Durante los primeros días de vida es normal que las glándulas mamarias del bebé aumenten ligeramente de tamaño e incluso que aparezca una pequeña secreción de leche.

Es un fenómeno transitorio. No debéis presionar ni manipular las mamas, ya que podría favorecer la aparición de infecciones.

Menstruación neonatal

Las niñas pueden presentar flujo vaginal blanquecino o incluso pequeñas pérdidas de sangre durante los primeros días de vida. Es un fenómeno normal y transitorio.

Peso

Los recién nacidos pierden peso de forma fisiológica durante los primeros días, aproximadamente hasta un 7-10% del peso al nacimiento. Posteriormente irán recuperándolo progresivamente.

---

4. HIGIENE Y VESTIMENTA



El baño

No es necesario bañar al recién nacido diariamente. Durante las primeras semanas, realizar el baño 2-3 veces por semana suele ser suficiente, siempre que se mantenga una adecuada higiene de la zona del pañal, la cara y los pliegues.

En general, el primer baño se realiza a las 24 horas de vida.

Recomendaciones:

- No llenar demasiado la bañera.
- La temperatura del agua debe ser de unos 36-38 °C. Comprobadla siempre antes de introducir al bebé.
- Utilizad un jabón suave y en poca cantidad, aclarando bien después.
- Secad cuidadosamente la piel, prestando especial atención a los pliegues.
- Podéis hidratar la piel con cremas sin perfumes ni colorantes, mediante un suave masaje que favorezca el vínculo con vuestro bebé.
- Tened preparado todo lo necesario antes de comenzar.

Nunca dejéis al bebé sin supervisión en la bañera ni en el cambiador.

Cuidados del cordón umbilical

El cordón umbilical debe limpiarse diariamente con agua y jabón por todos sus lados hasta que se desprenda, lo que suele ocurrir entre los 5 y los 15 días de vida.

Es importante secarlo bien, ya que la humedad retrasa su caída y favorece las infecciones.

En general, no es necesario utilizar antisépticos como alcohol o clorhexidina. Los productos que contienen yodo (povidona yodada) están contraindicados.

Evitad que el pañal cubra el cordón y dejadlo al aire el mayor tiempo posible.

Consultad con vuestro pediatra si observáis:

- Mal olor.
- Secreción amarillenta.
- Enrojecimiento de la piel alrededor del ombligo.
- Sangrado persistente (puede aparecer un pequeño sangrado al desprenderse).
- Retraso en la caída del cordón.

Limpieza de la zona del pañal

Para limpiar la zona del pañal es preferible utilizar agua y jabón.

Realizad la limpieza cuidadosamente, insistiendo en los pliegues y evitando frotar en exceso. Después, secad bien la piel antes de colocar un pañal limpio.

Se recomienda evitar las toallitas. Si necesitáis utilizarlas, elegid aquellas que no contengan perfumes ni sustancias irritantes.

- En las niñas, limpiad siempre de la vulva hacia el ano.
- En los niños, no forcéis la retracción del prepucio.
- Podéis utilizar crema protectora con óxido de zinc o pasta al agua.
- No utilicéis talco.

Uñas y pelo

Las uñas de los recién nacidos son largas, débiles y están muy pegadas a la piel. No existe una edad mínima para cortarlas. Podéis utilizar una lima o unas tijeras de punta redonda cuando el bebé esté tranquilo, sujetando bien su mano.

El corte de pelo no hace que crezca más fuerte. Si necesitáis cortarlo, utilizad tijeras de punta redonda.

Ropa

Se recomienda utilizar ropa holgada, de fibras naturales y sin etiquetas.

Evitad abrigar al bebé en exceso. Durante los primeros meses no se recomiendan los zapatos ni utilizar en la ropa lazos, imperdibles, cordones o cadenas largas para sujetar el chupete.

Lavad la ropa con jabón neutro, evitando lejías, suavizantes y otros aditivos.

Chupete

Si vuestro bebé recibe lactancia materna, se recomienda esperar a que la lactancia esté bien establecida antes de ofrecerle el chupete, para evitar interferencias en el establecimiento de la succión al pecho.

Una vez establecida la lactancia, podéis ofrecer el chupete durante las siestas y por la noche, ya que su uso durante el sueño se asocia a una disminución del riesgo de muerte súbita del lactante.

No es necesario forzar su uso si el bebé lo rechaza.

Habitación

Es recomendable que la habitación sea tranquila, poco ruidosa y que se ventile diariamente. Evitad los ambientadores.

La temperatura ideal de la estancia debe ser de unos 20-22 °C.

---

5. PREVENCIÓN Y SEGURIDAD



Tabaco

Los niños cuyos padres o cuidadores fuman tienen mayor riesgo de presentar problemas de salud derivados de la exposición al humo del tabaco.

Las sustancias tóxicas del tabaco también permanecen en la ropa, la piel y los objetos personales de los fumadores.

Por tanto, ni los padres ni los cuidadores deberían fumar. Haced de vuestro hogar y del entorno del bebé espacios libres de humo.

Ictericia (coloración amarillenta de la piel)

La ictericia es la coloración amarillenta de la piel y los ojos que puede aparecer en los primeros días de vida debido al aumento de bilirrubina en la sangre.

Es frecuente en los recién nacidos, pero en algunos casos puede necesitar valoración y tratamiento.

Si observáis que vuestro bebé presenta coloración amarillenta de la piel o los ojos, o que esta aumenta, consultad con vuestro pediatra para valorar la necesidad de medir la bilirrubina.

La exposición al sol no es un tratamiento adecuado para la ictericia.

Paseos

Los recién nacidos pueden salir de casa desde los primeros días, evitando las horas centrales del día, cuando la radiación solar es mayor.

La ropa será su principal mecanismo de fotoprotección. Durante la primavera y el verano puede ser útil utilizar sombrero.

Prevención de la muerte súbita del lactante

El síndrome de muerte súbita del lactante es el fallecimiento repentino e inexplicable de un niño menor de un año.

Aunque no es posible prevenirlo completamente, existen medidas que ayudan a reducir el riesgo:

- Acostad siempre al bebé boca arriba, tanto durante las siestas como por la noche.
- El bebé debe dormir en su propia cuna o moisés, sobre un colchón firme, plano y horizontal, con una sábana ajustada.
- La superficie de descanso debe estar despejada, sin almohadas, cojines, peluches, protectores de cuna, mantas sueltas ni otros objetos.
- Evitad el arropamiento excesivo y el sobrecalentamiento de la habitación.
- Se recomienda que el bebé duerma en su propia cuna, en la misma habitación de los padres durante los primeros 6 meses.
- No se recomienda compartir la cama con el bebé para dormir. Nunca os durmáis con él en un sofá o sillón.
- Una vez establecida la lactancia, podéis ofrecer el chupete durante el sueño.
- Evitad la exposición al tabaco durante el embarazo y después del nacimiento.

Prevención del aplanamiento posterior de la cabeza (plagiocefalia posicional)

Para prevenir el aplanamiento de la cabeza podéis:

- Alternar la posición de la cabeza del bebé durante el sueño, manteniéndolo siempre boca arriba.
- Supervisar y favorecer el tiempo que permanece boca abajo cuando está despierto y acompañado por un adulto.

Prevención de accidentes de tráfico

Nunca llevéis al recién nacido en brazos durante los desplazamientos en automóvil.

Es obligatorio utilizar un sistema de retención infantil homologado, instalado en el asiento posterior y siempre en sentido contrario a la marcha.

---

6. SEGUIMIENTO PEDIÁTRICO Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



Primera revisión pediátrica

Si pertenecéis al departamento de salud de Sagunto, al alta hospitalaria se os facilitará la cita para la primera revisión con vuestro pediatra, habitualmente antes de las 72 horas posteriores al alta.

Recordad llevar siempre la Cartilla de Salud Infantil.

Vitamina D

Se recomienda administrar un suplemento oral de vitamina D3 hasta los 12 meses de edad, siguiendo las indicaciones de vuestro pediatra.

Vacunación

La vacunación es una de las medidas más importantes para proteger la salud de vuestro bebé.

El calendario de vacunación vigente en la Comunidad Valenciana establece las vacunas correspondientes a cada edad. Vuestro pediatra os informará sobre las próximas dosis y resolverá vuestras dudas.

---

7. ENLACES DE INTERÉS



Podéis consultar información adicional y recomendaciones sobre la salud y los cuidados del recién nacido en nuestra página web:

SALUD MATERNO INFANTIL – HOSPITAL DE SAGUNTO

https://saludmaternoinfantilsagunto.com/recomendaciones-y-cuidados-del-recien-nacido/

También podéis consultar:

- Guía de práctica clínica sobre lactancia materna : https://redets.mscbs.gob.es/documentos/GPCLactancia_mujeres_Osteba.pdf
- Dirección General de Tráfico. Sistemas de retención infantil: https://www.dgt.es/
- Asociación Española de Pediatría. Calendario de vacunación: https://vacunasaep.org/