



PLAN DE CUIDADO EN CASA DEL RECIÉN NACIDO

Mantenimiento de la salud del bebé:



1. Los recién nacidos sanos suelen comer y dormir en distintos momentos del día y la noche, sin un horario fijo. Se alimentan del pecho y descansan entre cada toma. En general, no deberían mostrarse muy irritables, demasiado dormidos ni con el cuerpo rígido. Su respiración **es más rápida** que la de los niños mayores y su piel debe mantenerse con una **temperatura cercana a los 37 °C**.



2. El bebé necesita una nueva revisión a los 3 días de nacido. Es importante pedir una cita en la EPS para verificar la lactancia, el peso y realizar un examen físico completo.



3. Es necesario recoger y entregar el resultado de la prueba de TSH neonatal (también llamada tamizaje metabólico), que se toma al nacer. Esta prueba ayuda a detectar a tiempo enfermedades poco comunes pero serias, como el hipotiroidismo congénito.



4. Los controles de crecimiento y desarrollo deben hacerse de manera regular durante toda la infancia. Es responsabilidad de los padres programarlos y asistir. Estas citas deben solicitarse cada mes en la EPS.



5. Es importante asistir a todas las citas de vacunación. Algunas vacunas se aplican desde el nacimiento y se entrega un carnet de vacunación, el cual debe mantenerse en buen estado y llevarse a cada consulta. Para las vacunas necesarias en cada etapa, se recomienda comunicarse con la EPS y pedir las citas correspondientes.

Alimentación:



1. La leche materna debe ser el único alimento del bebé hasta los 6 meses. La lactancia ayuda a prevenir infecciones, hospitalizaciones, asma, alergias en la piel, obesidad y el síndrome de muerte súbita del lactante. Para la madre también trae beneficios, como menor riesgo de cáncer de seno y ovario, y menor probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2.



2. El calostro, que es la primera leche que sale en los primeros días y tiene un color amarillento, viene en pequeñas cantidades, pero cubre por completo las necesidades del bebé y lo protege contra infecciones. **No es necesario ofrecer fórmula.**



3. La lactancia debe darse cuando el bebé lo pida (**libre demanda**), unas 8 a 12 veces al día. La producción de leche aumenta cuando el bebé succiona con frecuencia y se usa una técnica adecuada.



4. Es importante aprender y practicar una buena técnica de lactancia para evitar heridas en los pezones o inflamación en los senos.



5. Se pueden usar posiciones cómodas para alimentar al bebé, ya sea acostada o sentada. Lo esencial es contar con un buen apoyo para brazos y pies. Se recomienda tocar suavemente el labio del bebé con el pezón para que abra bien la boca y pueda tomar la mayor parte posible de la aréola (la zona oscura alrededor del pezón). La barbilla debe tocar el pecho, el labio inferior debe quedar hacia afuera y la nariz puede rozar ligeramente el seno. La succión debe ser constante y se debe notar cuando el bebé traga. La cabeza del bebé debe estar un poco más alta que el resto del cuerpo, con su abdomen apoyado contra el de la madre. Su brazo puede rodear el cuerpo de la madre para facilitar el contacto.



6. Algunos signos de que el bebé está comiendo bien incluyen: Boca húmeda, pañales pesados por buena hidratación y el seno más blando después de la toma.



7. Para ayudar a eliminar los gases, se puede colocar al bebé en posición vertical sobre el hombro, sin necesidad de hacer movimientos fuertes.



8. Hasta los 6 meses, el bebé no necesita agua ni otros líquidos diferentes a la leche materna.



9. Cada bebé tiene su propio ritmo de alimentación. En los primeros días toma pequeñas cantidades de calostro; luego, a medida que aumenta la producción de leche, las tomas suelen ser cada 2 o 3 horas, aunque esto puede variar. Si después de alimentarse de un seno el bebé no queda satisfecho, se le puede ofrecer el otro.



10. Es mejor evitar chupos o biberones antes de las 2 semanas, hasta que la lactancia esté funcionando bien.



11. La leche materna o la fórmula no deben calentarse en microondas. Lo más seguro es calentar el recipiente colocándolo dentro de agua caliente.

Deposiciones:



1. **Las primeras heces** del bebé suelen ser de color verde muy oscuro, espesas y pegajosas. Si en las primeras 24 horas no hay ninguna deposición, es importante consultar al médico.



2. **Entre el día 3 y el día 5**, la consistencia de las deposiciones cambia porque el bebé pasa del calostro a la leche madura. Este cambio es normal y no significa que haya una enfermedad.



3. **Después de esta etapa**, cuando el bebé se alimenta solo con leche materna (lactancia materna exclusiva), las deposiciones suelen ser amarillas, suaves y frecuentes, generalmente entre 6 y 8 veces al día.

Ictericia:



1. **La ictericia** es cuando la piel y los ojos del bebé se ven amarillos. Si esta coloración aparece en las primeras 24 horas de vida, se debe buscar atención médica de inmediato.



2. **La ictericia suele aparecer** entre el tercer y cuarto día después del nacimiento. Durante la primera semana, es útil que el bebé reciba un poco de luz solar en las primeras horas de la mañana, unos 15 minutos al día. Para hacerlo, se puede dejar al bebé solo con el pañal, recibiendo luz indirecta, por ejemplo, a través de una ventana.



3. **Si el bebé** se ve muy amarillo, está demasiado dormido o come mal, necesita ser revisado por un profesional de salud de inmediato.



4. **Cuando la ictericia** aparece después del séptimo día o dura más de 14 días, es necesario que el bebé sea evaluado por un médico.

Cordón Umbilical:



1. **Para el baño del bebé** se puede usar agua y un jabón neutro. No se recomienda aplicar lociones, talcos ni perfumes.



2. **El cordón** debe mantenerse limpio y seco. Puede limpiarse con agua hervida (**ya fría**) y luego secarlo muy bien.



3. **El pedacito de cordón** que queda después del nacimiento suele caerse alrededor del día 12.



4. **En cada cambio de pañal** es importante limpiar la piel del bebé y retirar cualquier residuo con agua.



5. **Los pañales** deben cambiarse a tiempo después de cada deposición o cuando estén húmedos, para evitar irritaciones.

Seguridad:



1. **La cuna debe tener barrotes** separados por no más de 8 cm, con un colchón firme y bien ajustado. No se deben usar cojines ni almohadas. Esto ayuda a evitar que el bebé quede atrapado o tenga dificultad para respirar.



2. **No es seguro dormir con el bebé en sofás o sillones.** Si se comparte la cama, no debe hacerse cuando alguno de los padres fuma, ha tomado alcohol, medicamentos que producen sueño, drogas o está extremadamente cansado.



3. **Para reducir el riesgo de muerte súbita del lactante**, el bebé debe dormir siempre boca arriba, sobre una superficie firme, sin almohadas, sin gorros y sin cobijas que le cubran la cabeza. También es importante evitar cualquier exposición al humo de cigarrillo.

Si su recién nacido presenta alguno de los siguientes signos o síntomas consultar inmediatamente por urgencias:



Dificultad para succionar, estar demasiado dormido o no reaccionar como normalmente lo hace.



Vómito continuo, convulsiones, color amarillo muy intenso en la piel o coloración azul alrededor de los labios.



Temperatura mayor a 37.5°C.



Parte blandita de la cabeza (fontanela) muy abombada o episodios en los que deja de respirar.



Dificultad para respirar, como movimiento rápido de las alas de la nariz, más de 60 respiraciones por minuto o hundimiento de las costillas al respirar.



Secreción por los ojos.



Ombligo rojo, con mal olor o con secreción, aun cuando se ha mantenido limpio.



Orinar menos de 4 veces en 24 horas o tener más de 10 deposiciones en un día.



Heces de color blanco, negro o con manchas de sangre.