

*Cuidados generales al nacimiento

Autor: M^a Angeles Ordóñez Alonso (AAPap)



Higiene y aseo personal

Las medidas de aseo tras el nacimiento deben ser:

- adecuadas a las necesidades de limpieza
- periódicas y sujetas a un cierto ritmo y rito
- suaves y procurando que provoquen sensaciones placenteras





Antes de bañar al niño o niña , se procurará que la temperatura de la habitación sea caliente (a unos 22° C aproximadamente)

La temperatura del agua será cercana a la del cuerpo humano, resultando la más adecuada de 34 a 36° C.





Usar jabón neutro y
esponja suave



Secar con toalla
suavemente



Sólo se retirará el cerumen que aflore por el conducto , con un paño húmedo, sin introducir ningún objeto en el mismo

Limpieza región perineal



Cuidado del cordón umbilical



- Lavarse las manos antes de su cuidado.
- Limpiar la zona del cordón con agua tibia y jabón neutro. Posteriormente secarlo bien.

Cuidado de las uñas



- Se usarán tijeras romas y se procederá a su corte en sentido recto
- La limpieza se hará con un cepillo suave

El vestido



Se sugiere que las prendas de vestir sean:

- Simple: usar el menor número
- Sencillas: evitar confecciones complicadas que dificulten el acto de ponerlas o quitarlas.
- De tejido no irritante: es preferible de fibra natural o de algodón a tejidos sintéticos .Es recomendable no lavar las prendas con lejías o blanqueadores ni con suavizantes; usar jabón neutro.
- Adaptadas: el tamaño de las prendas ha de ser adecuado al tamaño del niño o niña y no demasiado apretadas.
- Evitar cadenas, pulseras, alfileres, cintas o cordones (riesgo de asfixia).

La casa



Su habitación



Debe tener a ser posible:

- Una mínima amplitud y ventilación directa por ventana propia.
- Que reciba los rayos solares algún rato al día.
- Se debe ventilar a diario

Es necesario mantener una temperatura adecuada , evitando excesos.



Se sugiere evitar estufas (ya sean eléctricas , de butano o de petróleo) y si no es posible aumentar las medidas de seguridad

La cuna debe estar homologada

El colchón ha de ser duro y sin usar almohadas o cojines hasta los 2 años de edad (riesgo de asfixia mientras duerme)



Higiene en la alimentación



Los biberones y resto de utensilios no pueden contener bisfenol A (BPA), que puede tener efectos negativos en el organismo.

Antes de preparar el biberón es una excelente costumbre lavarse las manos con agua y jabón

- Es aconsejable preparar los biberones en cada toma
- Se debe desechar la leche sobrante de cada toma
- Los biberones, una vez preparados, no han de guardarse en termos o en calentadores. Lo que sí se puede mantener caliente es el agua
- Para diluir los preparados en polvo se puede utilizar agua del grifo si donde se vive hay un buen control sanitario del agua para consumo humano
- No es preciso hervir los biberones. Tanto los biberones como las tetinas deben lavarse como el resto de la vajilla,

Para la comprobación de la temperatura son adecuados los métodos clásicos



El contacto físico y el masaje del y de la bebé

El apego infantil se define como el vínculo que establece el y la bebé con personas adultas significativas, que lo lleva a permanecer junto a ellas en el tiempo y espacio y le otorga protección y seguridad.

El contacto físico piel con piel y la lactancia materna son las primeras formas de comunicación con tu bebé.

Otras actividades que fomentarán el vínculo afectivo son: alimentar, cambiar el pañal, el baño, cantar, acariciar, coger en brazos.

Prevención de la muerte súbita (SMSL)



Consejos para un sueño seguro



Acostar el bebé boca arriba

El bebé debe colocarse de espaldas boca arriba para dormir en la noche y a la hora de la siesta. Su cabeza, brazos y manos deben quedar por fuera de las sábanas.



Seguridad en la cuna

El lugar más seguro para que duerma un niño es su cuna, sobre un colchón firme. Hay que mantener fuera de la cuna almohadas, acolchados, peluches y otros objetos blandos.



Amamantar al bebé cada vez que lo pida

La lactancia materna es un factor clave en la protección de la salud del bebé.



Estilo de vida saludable

No fumar ni beber durante el embarazo. Lo mejor es evitar que alguien fume cerca del bebé, ya que el humo del tabaco aumenta el riesgo de muerte súbita.



Uso del chupete

Ofrecer chupete al niño después del primer mes de vida podría ayudar a disminuir el riesgo de muerte súbita.

Prevención de accidentes



En el domicilio

- Las casas con chimenea, brasero, estufa de leña o eléctrica tienen mayor riesgo de que se produzcan quemaduras o incendios, por lo que sería recomendable disponer de un extintor. Además hay que revisar las calderas de gas por riesgo de intoxicación por CO.
- Todos los domicilios deben disponer de interruptor diferencial y los enchufes tener toma a tierra y estar protegidos.
- Usar los fuegos de detrás en la cocina y no cocinar con el niño o niña en brazos .Tener precaución al trasladar alimentos calientes de un lugar a otro, por el riesgo de tropiezo con un/una menor.
- Tener cuidado con la temperatura del agua del baño (se recomienda abrir primero el grifo de agua fría y después buscar la temperatura adecuada con el agua caliente).
- Desenchufar los electrodomésticos mientras se baña al niño o niña



- Evitar caídas del cambiador, la cama o la sillita de paseo
- Evitar atragantamientos con partes pequeñas de juguetes
- Los animales domésticos deben estar correctamente vacunados, domesticados y adiestrados para evitar ataques y mordeduras.
- Asegurarse de que el entorno es seguro también en casa de los abuelos, de otros familiares, en la guardería.



En el automóvil

GRUPOS DE SILLAS ECE R44/04

Portabebés Grupo 0 (de 0 a 10 kg y < 76 cm)

Debe instalarse en el asiento posterior del vehículo, en posición transversal.

Cabeza orientada hacia el interior del coche para proteger mejor en colisión lateral.

Debería reservarse para prematuros o problemas respiratorios que desaconsejen su colocación semisentados.



Sillas grupo 0 y 0+ (de 0 a 13 kg y < 92 cm)

Colocación siempre en sentido contrario a la marcha.

El sistema protege a través de unos arneses dispuestos en la silla, anclada al vehículo.



IMPORTANTE!!

- * EL GRUPO O+ ESTÁ DISEÑADO PARA PROTEGER EN CASO DE ACCIDENTE
- * **NUNCA** DEBE UTILIZARSE:
 1. Para pasear
 2. Como “hamaquita” o balancín en casa, restaurantes, etc
 3. Meter y sacar al niño/a del coche y llevarle de un sitio al otro sin que se despierte.

RIESGO DE ASFIXIA

FIN

