

GUÍA PRÁCTICA PARA PADRES DURANTE LOS PRIMEROS DÍAS DEL RECIÉN NACIDO



Queridos papás

Para la Clínica Palermo es de gran orgullo ser partícipe de este gran momento. Por esta razón, ponemos a su disposición esta guía con la que buscamos orientarlos y acompañarlos respecto al cuidado de la madre y el recién nacido.

CONTENIDO

Haz clic en el tema de tu interés.



PARA LA MADRE



El puerperio

¿Qué es?

Es el periodo que transcurre desde el final del parto hasta la recuperación de los órganos genitales. Tarda de 6 a 8 semanas.

¿Qué pasa después del parto?


Después del parto se produce una hemorragia que se denomina los “loquios”, al inicio este sangrado será abundante, pero debe disminuir paulatinamente.


Podrá presentar dolor abdominal, tipo cólico menstrual, causado por la contracción normal del útero (para que retome su tamaño y posición inicial) o por la liberación de oxitócina durante la succión en la lactancia materna.





Cuidados generales


 **Uso de tapabocas:** Únicamente si se presentan síntomas gripales.

 **Baño de cuerpo pacientes con cesárea:** Realizar a diario, lavar la herida con agua y jabón, no aplicar productos adicionales. Recuerde asistir a la cita de control para el retiro los puntos.

 **Baño y aseo genital:** Asear el área genital de adelante hacia atrás, con el fin de prevenir las infecciones vaginales o urinarias. Si tiene puntos lavarlos solo con agua y jabón. Recuerda que estos puntos se absorben solos, no se retiran, pero debe asistir a la cita de control para verificar el estado de estos.


 **La toalla higiénica:** Recuerde cambiarla cada 3 horas o cada vez que sea necesario. Si percibe mal olor consulte a su ginecólogo.


 **Actividad física:** Después del parto o cesárea, si no hubo ninguna complicación inicie de manera inmediata con una actividad física, ejercicios pasivos o pequeñas caminatas.

 **Alimentación:** No adopte dietas restrictivas para bajar la ganancia de peso adquirida durante la gestación. Se recomienda la ingesta de abundantes líquidos (1 a 2 litros), coma de 5 - 6 comidas diarias, incluir frutas, verduras, legumbres, hortalizas, cereales integrales, alimentos deslactosados, carnes rojas, carnes blancas (cocinarlas sin piel), realizar las cocciones con poca grasa. Evitar el consumo de



ajo, cebolla (especias en general) bebidas negras, productos industriales (gaseosas), embutidos, alcohol y fumar.

 **Relaciones sexuales:** No existe un momento exacto para reanudar la vida sexual. Se aconseja esperar la recuperación del cuerpo de la mujer.

 **Primera cita de control posparto - poscesárea:** Una vez egrese de la Clínica Palermo, si no se le asignó una cita durante su hospitalización, llamar al **742 0550 o 742 0540**.



Lactancia materna

Este periodo de lactancia debe iniciarse después del parto o cesárea.

La primera leche denominada calostro se produce en los primeros 3 días, es una leche espesa de color amarillo, que sale en poca cantidad, pero es suficiente. Es rica en proteínas, grasas, vitaminas y anticuerpos que protegen el tracto gastrointestinal del recién nacido, fortalece el sistema inmunológico, funciona como laxante. **Recuerde que el bebé no debe superar periodos de 2-3 horas sin lactar.**

Beneficios de la lactancia materna para la mamá

- Prevenición de sangrado o hemorragia posparto.
- Disminución del riesgo de anemia.

- Reduce el cáncer de seno o de ovario.
- Favorece la pérdida de peso.
- Estrecha los vínculos entre madre e hijo.
- Ahorra dinero.
- Fortalece la autoestima de la materna y produce satisfacción emocional, previene la depresión posparto.



Qué debo saber

- Entre más succiona el bebé, mas producción de leche tendrá la mamá.
- Cuando los pezones se lesionan por la humedad o por mal agarre del recién nacido, se recomienda limpiarlos con la yema de los dedos y varias gotas de leche extraídas del seno. No utilizar jabones, lociones, cremas, pañitos o hierbas, para no cambiar la percepción del sentido del gusto del recién nacido.
- En caso de pezones maltratos o invertidos, se puede hacer uso de protectores plásticos especiales como las pezoneras.

En caso de congestión mamaria, hacer uso de paños húmedos tibios sobre el seno y realizar masaje, permita la succión del recién nacido o extraiga de forma manual la leche.



Tips para una lactancia materna feliz

Técnica de amamantamiento: Escoger la posición en la cual desea lactar, la espalda debe estar derecha, el bebé debe ser llevado al pecho (no el pecho al bebé), el seno se agarra en forma de C, el bebé debe estar totalmente de frente a la mamá.

Signos de buen agarre: Boca de recién nacido totalmente abierta, labios del bebé, mentón y nariz rozan el seno, no existe dolor, no se observa la areola, mejillas redondas, succión rítmica y lenta, se percibe sonido de deglución, descongestión o vaciamiento del seno.





Técnica de extracción manual de leche materna

Antes de iniciar, se debe lavar las manos, luego empezar con un masaje suave en forma circular con las yemas de los dedos alrededor de cada seno, para estimular los conductos lactíferos. Acariciar los senos con la yema de los dedos como si se peinara.

Colocar la mano en forma de C, de tal manera que el pulgar esté por encima de la areola y el dedo índice por debajo de la areola. Empujar los dedos pulgar e índice contra el tórax, presionando los conductos lactíferos, realizar un movimiento de presión con los dedos, parecido al que se hace con el dedo al imprimir una huella.

Las primeras gotas o chorros de leche materna, se deben desechar, esto contribuye a la reducción del 90% de las bacterias que están presentes regularmente.

Posiciones para lactar:

Posición sentada
o de cuna



Posición acostada
o de lado



Posición de patilla



Posición cruzada



Cómo conservar la leche materna

Se debe conservar en envases de vidrio con tapa de rosca plástica. Este utensilio debe estar lavado y hervido por 10 minutos. Rotular con una cinta adhesiva indicando fecha y hora de la extracción, para que al momento de usar se utilice la leche más antigua.

Tipo de conservación temperatura/ tiempo

Medio ambiente: No aplica <4 horas

Refrigeración 3 a 5 °C 12 horas

Congelación -3 a -5 °C 15 días

Congelada no aplica 8 horas para transporte

Importante:

- Hasta los 6 meses se recomienda alimentar al bebé con leche materna.
- Procurar sacar los gases después de cada toma, durante 10 a 15 minutos.
- Si se presenta vómito o regurgitación, colocar al bebé boca abajo o de medio lado, siempre verificando que respire y que tanto boca como nariz no estén cubiertas.



Signos de alarma por los cuales debo consultar a urgencias

- Dolor de cabeza intenso que no cede con analgesia.
- Visión borrosa, pitos en los oídos.
- Fiebre de 38° C o más, escalofrío.
- Sangrado vaginal abundante con expulsión de coágulos o sangrado de mal olor.
- Salida de sangre abundante o secreción de mal olor de la herida quirúrgica (cesárea) o de la episiotomía (corte en el periné).
- Dolor abdominal intenso.
- Palpitaciones o taquicardia.
- Signos de infección de la herida como endurecimiento, enrojecimiento, calor, rubor, dolor, mal olor, salida de secreción.
- Dificultad para respirar.
- Ardor o molestias para orinar.
- Apertura de uno o más puntos de la herida.
- Llanto fácil, tristeza constante.
- Cambios físicos en la apariencia de los senos como endurecimiento, calor, rubor, enrojecimiento o aumento excesivo de tamaño.



PARA EL RECIÉN NACIDO



Qué debo saber

La termorregulación: Para mantener una temperatura corporal estable, es importantes cubrir al bebé de acuerdo al clima donde se encuentra.

Los reflejos del recién nacido: Búsqueda y succión; La búsqueda consiste en la capacidad del bebé para girar la cabeza y realizar apertura bucal, después de percibir presión o rose cerca de la boca, y la succión, es un movimiento rítmico, en el cual participan varios grupos musculares, se da al acercar el seno o algún objeto a la boca del bebé.

Vérnix caseoso: Es una sustancia natural de color blanco o grisáceo que recubre la piel del recién nacido, es una barrera que protege la piel, aísla la humedad, el frío y contribuye con el mantenimiento de la temperatura.

La costra láctea: Es una capa gruesa, pegajosa de caspa, puede ser blanca o amarilla, es completamente inofensiva y solo permanece hasta que las glándulas sebáceas funcionan correctamente. Para eliminarla es bueno masajear el cuero cabelludo del recién nacido o hacer uso de un cepillo de cerdas muy blandas.



Acné miliar: Pequeños puntos blancos en la piel del recién nacido, se relaciona con la sobre estimulación de las glándulas sebáceas del bebé.

Lanugo: Es el vello corporal que recubre al feto, tiene la función de actuar como capa protectora y ayuda a conservar el calor, debido a la ausencia de grasa subcutánea.

Eritema tóxico: Erupción común de la piel, de tonalidad roja, aparecen en pecho, extremidades y espalda.

Ictericia fisiológica transitoria: Coloración amarilla leve de la piel, ojos, cara, tronco y extremidades del recién nacido, desde el segundo, hasta el séptimo día, después del nacimiento. Disminuye paulatinamente con la exposición a la luz del día.

Meconio: Es una sustancia espesa, pegajosa, de tonalidad verde a negro, son las primeras deposiciones o heces del recién nacido.

Ictericia patológica: Coloración amarilla que aparece desde las primeras 24 horas y permanece por más de 7 días, no desaparece con la exposición a la luz, en la muestra sanguínea se evidencia aumento en los niveles de bilirrubina que requiere intervención y tratamiento médico (fototerapia).



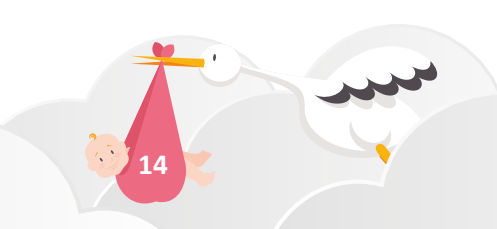
Vómito o regurgitación: Es un fenómeno fisiológico, en el cual el contenido del estómago sale a través de la boca, puede estar presente en los primeros días del recién nacido, no debe causar llanto, molestia o dolor.

Llanto: Es la primera forma de comunicación del recién nacido con el medio externo. Un recién nacido llora por hambre, dolor, cólico, sueño, cansancio, frío, calor, incomodidad, entre otras razones.

Registro civil de nacimiento

La clínica cuenta con una funcionaria de la notaría, de lunes a viernes, en horas la mañana. Para acceder al servicio debe presentar:

- Original y copia (ampliada al 150%) de los documentos de identidad de los padres.
- Original y copia del certificado de nacido vivo.
- Original y copia del reporte del grupo sanguíneo del recién nacido.



TSH neonatal

El tamizaje neonatal se realiza con el fin de detectar hipotiroidismo congénito, es un examen completamente gratuito, realizado por un laboratorio de genética médica, en este se toma una muestra del cordón umbilical del recién nacido para medir la TSH (hormona estimulante de la tiroides).

Este reporte debe ser llevado a la primera cita de control por pediatría*.

Vacunación

Contamos con el servicio de vacunación, el cual ofrece de forma gratuita, las dos vacunas obligatorias para el recién nacido, estas son: BCG (contra tuberculosis)

y hepatitis B, ambas vacunas son aplicadas antes de la alta médica.

El bebé debe continuar esquema de vacunación en su EPS.

**Los resultados del examen son entregados por el laboratorio, esta entidad le informará dónde podrá recogerlos.*



Cuidados generales

Los ojos: La aparición de una secreción mínima de color amarilla en los ojos se puede retirar con agua hervida o solución salina y gasas estériles (previo lavado de manos), limpiar suavemente desde el lagrimal hasta la parte externa del ojo.

El baño: Debe ser corto, con agua tibia, se pueden bañar todos los recién nacidos 24 horas después del nacimiento, si su peso es mayor a 2500 g. Se recomienda no utilizar lociones, cremas, talcos, jabones, etc.

Cuidados con el ombligo: Mantenerlo limpio y totalmente seco, debe estar por fuera del pañal. Puedes lavarlo con agua y jabón, secándolo posteriormente. No utilice ninguna solución yodada (Isodine) ni alcohol. El muñón (ombligo) se secará y caerá en las primeras tres semanas.



Cambio de pañal: Se debe hacer cuantas veces sea necesario, con el fin de prevenir la dermatitis. El bebé puede orinar y realizar deposiciones entre 8 y 10 veces; las heces inicialmente serán de color verde oscuro y después del tercer día de color amarillo y consistencia blanda.

Las uñas: No deben cortarse las uñas de los recién nacidos, utilizar una lima suave.

Chupos de entretenición: No se recomienda el uso.

La ropa: Elegir ropa suave, holgada, sin etiquetas, sin costuras, sin adornos que lesionen o irriten la piel, preferiblemente de algodón. Para lavar la ropa usar agua y jabón sin olor o con PH neutro y evitar el uso de cloro o suavizantes.

Medicamentos: No administrarlos sin fórmula médica.

Baño de sol o solterapia: Exponer al recién nacido a la luz solar antes de las 8 a.m. y después de las 4 p.m., debe estar únicamente con gorro, pañal, medias, llevarlo a una área tranquila, sin corrientes de aire, con el fin de lograr la producción de vitamina D y la absorción de calcio. No exponga directamente al recién nacido a los rayos solares, evite quemaduras.



A la hora de dormir: El bebé debe dormir en su propia cama, en la habitación de los padres, acostarlo boca arriba, sin almohada, con la cobija debajo de los brazos.

La cuna debe tener un colchón firme y sin peluches, evitar el arropamiento excesivo y procurar que los pies del recién nacido toquen el piecero de la cuna o cama.

Primera cita de control por pediatría: Una vez egrese de Clínica Palermo, si no se le asignó cita durante su hospitalización, debe solicitarla llamando a los números: 7420550 o 7420540. Es de asistencia obligatoria, recuerde llevar el reporte del TSH neonatal y los exámenes aplicados.

Laboratorios o estudios complementarios: Si durante la hospitalización a su bebé se le realizó tomas de muestras para laboratorio o alguna imagen por radiología (rayos X, ecografía), reclámarlas en

el servicio de Laboratorio Clínico (edificio consulta externa) o en el Servicio de Radiología (primer piso clínica).



Signos de alarma para el bebé



- Temperatura mayor a 38 °C o menor a 36 ° C, así sea un solo episodio.
- Coloración amarilla que incrementa en tronco, palmas, plantas.
- Deposiciones con sangre o moco.
- Dificultad respiratoria: aleteo nasal, coloración azul alrededor de la boca, hundimiento costillas, respira más rápido de lo que normalmente respira o deja de respirar.
- Ombligo con sangre, huele mal, duele, coloración rojo intenso alrededor.





Esta guía la puede descargar en www.clinicapalermo.com.co/educacion-paciente-y-familia