



CONSEJOS



LACTANCIA
MATERNA



PREVENCIÓN



INFO SALUD RECIÉN NACIDO/A



CUIDADOS



BEBÉ A BORDO



PREVENCIÓN
BRONQUIOLITIS



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo

SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

INFO SALUD RECIÉN NACIDO/A

1. PREVENCIÓN.

Para prevenir el raquitismo, el/la bebé deberá tomar **dos gotas diarias de VITAMINA D** durante el primer año de vida.

Acostarlo/a bocaarriba como método para evitar la MUERTE SÚBITA DEL/DE LA LACTANTE. Si no hay problemas de agarre al pecho, favorecer uso de chupete, de un sólo cuerpo.

En todo momento debe ir con medidas de seguridad en los desplazamientos en coche.

COLECHO SEGURO: El/la bebé puede dormir con su padre, madre, cuidador/a si se usa un colchón duro, no existe obesidad en sus progenitores/cuidadores/as, ni toman medicación que puedan disminuir el estado de alerta.

El/la recién nacido/a debe crecer en un ambiente libre de humos y tóxicos. Es muy buen momento para abandonar el hábito tabáquico.

2. CONSEJOS.

Practicar **PIEL CON PIEL** para favorecer una pronta caída del cordón umbilical. Mantenerlo limpio y seco fuera del pañal. **No use antiséptico**, sólo el agua y jabón del baño. Evite sumergir el cordón en agua.

APEGO SEGURO: El/la recién nacido/a necesita sentirse seguro/a y protegido/a por sus cuidadores/as.

Evitar abrigar en exceso en invierno y la exposición solar en verano. Usar ropa de algodón que proteja la piel del sol, uso de parasol y sombreros. Hasta los seis meses no se recomienda uso de protector solar.

Durante el primer mes de vida, la ganancia media de peso es de 150-250 grs. a la semana. Aunque puede ser normal que al principio pierda peso. Para evitar pérdida de peso, ofrecer pecho frecuentemente. Pesar al/ a la bebé en la misma báscula con ropa similar y el pañal seco.

3. LACTANCIA MATERNA (LM).

Hasta que el/la recién nacido/a recupere el peso del nacimiento **ofrezca el pecho frecuentemente** a su bebé; cada 2-3 horas como mínimo hasta que la lactancia esté bien establecida y la ganancia de peso sea adecuada, entonces será a demanda (cada vez que pida).

El/la bebé debe mojar al menos 5/6 pañales diarios. Eso nos indicará que la LM se está instaurando correctamente. Las heces serán amarillentas y pueden contener grumos.

La mamá lactante deberá continuar tomando **200 mcgr. YODO durante toda la lactancia**. La OMS (Organización Mundial de la Salud) y la AEP (Asociación Española de Pediatría) recomiendan la LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA A DEMANDA durante los **seis primeros meses de vida**.

RECUERDA: La Lactancia Materna no duele. Si esto ocurre busca ayuda con tu matrona, enfermera, pediatra o grupos de apoyo de LM de tu localidad, para conseguir un agarre correcto.

4. CUIDADOS.

La rutina les da seguridad a los/as bebés. Intenta que el baño diario sea a la misma hora con productos adecuados a su piel (ph 5.5). Seca cuidadosamente los pliegues.

Cambia el pañal cada vez que se ensucie, evitando rojeces. También puedes usar crema para proteger la zona con óxido de zinc.

No olvides pedir **cita con su pediatra alrededor del mes de vida** para verificar que se desarrolla de forma correcta.



Suscripción a la Ventana Abierta a la Familia