

C- SOL:

- Evita exponer al bebé de forma directa al sol en los primeros meses de vida.
- Sal de paseo con el bebé en las primeras horas del día o al caer la tarde.
- Utiliza ropa ligera, gorros y sombrillas para cubrir la cara y el cuello del bebé del sol.
- A partir de los seis meses, opta por aplicar al bebé cremas, leches o lociones anti solares, más hidratantes que las presentaciones en espumas y geles, y aplícalas 30 minutos antes de salir de casa y repite la aplicación cada dos horas, independientemente de que sean resistentes al agua.
- Utiliza un factor de protección solar superior a 30 y que cubra tanto los rayos UVA como los UVB.

4. SIGNOS DE ALARMA O DE PELIGRO:

Debes reconocer muy bien estos signos y memorizarlos, en caso de que el bebé los presente, debes acudir al servicio de urgencias más cercano:

- No succiona, no toma del pecho o no toma líquidos.
- Vomita todo lo que come.
- Tiene convulsiones (movimientos raros del cuerpo, mirada perdida y/o salivación abundante).
- Esta dormido y no es posible despertarlo.
- Tiene la piel muy fría y no mejora con mantas ni frazadas
- Tiene fiebre > 38°C (tomada con termómetro en la axila durante 3 a 5 minutos).
- Tiene salida de materia por ojos, oídos u ombligo.
- Le silba el pecho y/o se le abren y cierra las fosas nasales cuando respira.
- Se le hacen huecos entre las costillas cuando respira.
- Se observa sangre o moco en las heces o deposiciones color guayaba o color blanco.
- La fontanela está abombada o hundida

5. RECOMENDACIONES:

- Recuerda vacunar a tu bebé en las primeras horas de vida y continúa haciéndolo cada 2 meses, siguiendo el esquema de vacunación nacional.
- Promueve el contacto piel a piel colocando al bebé en el pecho del padre o madre sin ropa para favorecer el vínculo afectivo, seguridad y confianza.
- Acuesta al bebé siempre boca arriba con la cabeza ligeramente para el lado, nunca acostarlo de lado o boca abajo para dormir.
- Los masajes al bebé son muy relajantes, evita el uso de aceites y talcos.
- Háblale, cántale y acaricia a tu bebé.
- Involucra a tu pareja en el cuidado y crianza de tu bebé.
- Ingresa a tu hijo al programa de crecimiento y desarrollo en el primer mes de vida en tu IPS.

¿Sabías que la E.S.E. HMUA por medio de la estrategia IAMII te ofrece apoyo a las necesidades e inquietudes que puedan surgir con la llegada del nuevo integrante de la familia y acompañamiento en el proceso de lactancia y nutrición del binomio madre-hijo?

Pregunta por este servicio al personal de enfermería del piso donde se encuentren hospitalizados, tú o tu bebé, o en la Oficina de Atención al Usuario en cualquier momento, aun estando en casa. Además cuentas con la Red de Apoyo a la Lactancia Humana para garantizar una lactancia exitosa.

Comunícate con nosotros al

3394800

4489400

Ext. 126 Ginecología
Ext 331 Pediatría
Ext 312 Unidad Neonatal
Ext 149 Atención al Usuario
ext 134, 190
Crecimiento y Desarrollo, Planificación Familiar.

Instituciones Amigas de la Mujer y la Infancia Integral



El Arte de Cuidar a mi Bebé

Esta es una guía clara, confiable y resumida sobre los cuidados del recién nacido, es un folleto con información que la familia podrá llevar a casa y lo consultará en caso de tener alguna duda en cuanto al manejo del recién nacido.



1. LACTANCIA HUMANA

A - Practica la sigla ALAS para cuidar tus mamas:

- Agua: para limpiar los pezones (no usar jabones, ni cremas)
- Leche humana: para humectar los pezones
- Aire: para fortalecer la zona de la areola y el pezón
- Sol: para fortalecer la piel

B - Alimenta al bebé solo con leche humana hasta los 6 meses, no requiere agua ni otros líquidos.

C - Pega al bebé en la primera hora de vida para estimular la bajada y producción de leche humana, además para fortalecer el vínculo madre hijo.

"LA SUCCIÓN DEL BEBÉ ES LO QUE ESTIMULA LA PRODUCCIÓN DE LECHE"

La lactancia no debe doler, si te está ocasionando dolor es porque no hay un correcto agarre por parte de tu bebé.

D - Adopta la posición más cómoda para los dos a la hora de alimentar



Asegúrate que la cabeza del bebé quede de frente mirando el seno, sostén el cuello del bebé y no la cabeza, permitiendo que él tenga libre movimiento de la cabeza, estimula con el pezón los labios y la comisura labial del bebé, cerciórate que abra grande la boca y logre agarrar la areola con sus labios, la boca del bebé debe quedar cubriendo casi toda la areola. Recuerda, NO importa el tamaño ni la forma del pezón.

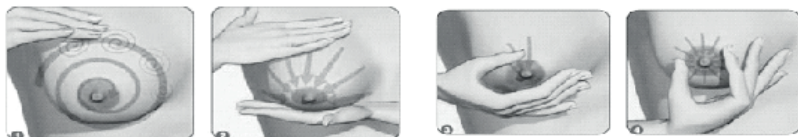
E - Para saber si el bebé se está alimentando bien:

- Evalúa la succión escuchando cómo el bebé traga y moviliza los cachetes.
- El bebé se mostrará satisfecho y tranquilo.
- Observaras que aumenta de peso.
- Mojara unos 6 pañales al día.

F - Durante la lactancia se recomienda que la madre ofrezca de una mama hasta que ésta quede completamente "vacía", pues la leche humana tiene diferentes etapas: al principio sale leche con gran cantidad de carbohidratos (azúcares y agua lo que la hace más dulce y atractiva para el bebé), luego salen las proteínas (que aportan al crecimiento y formación del bebé) y por último cuando la mama se está vaciando casi que por completo salen las grasas (son las que ayudan a la ganancia de peso de tu bebé); es muy importante que el bebé reciba todos los nutrientes completos, por eso solo debe cambiarse de mama cuando esté completamente vacía.

G - Lacta a libre demanda, sin horarios preestablecidos, el tiempo lo determina el bebé, no se le pone límite.

H - Si las mamas se congestionan, realiza masajes en forma circular desde la base hacia el pezón y colócate compresas de agua tibia.



2. CONSERVACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DE LA LECHE HUMANA:

La leche humana puede permanecer al medio ambiente sin refrigeración hasta 4 horas. Si deseas almacenar tu leche, te recomendamos hacerlo de la siguiente manera:

A- Realiza la extracción de la leche y deposítala en un frasco de vidrio (evita las bolsas plásticas), tapa el recipiente con tapa de rosca plástica, cerciórate que la leche quede a una pulgada de la tapa y procede a almacenarla, así:

- En el refrigerador de 5 a 8 días en la parte más alta (no en la puerta).
- En nevera convencional con congelador interno de una sola puerta, se conservará congelada hasta 2 semanas.
- En nevera no frost con congelador independiente, se conserva congelada hasta 3 meses.
- En nevera tipo nevercon, se conserva congelada de 6 meses a 1 año.

Recuerde:

- Lava los recipientes y déjalos hervir durante 15 minutos.
- Cuando te extraigas, hazlo directamente en el envase limpio en que se va a almacenar.
- Cada vez que realices una extracción utiliza envases diferentes.
- Cuando tengas dos recogidas diferentes se nivela la temperatura en el refrigerador y luego se unen y se congelan.
- Marca cada envase con fecha y hora de la recolección, esto te permitirá al momento de la administración saber cuál leche lleva más tiempo.
- Evita la exposición a la luz solar de la leche, porque esto altera las vitaminas que contiene.

B. Para utilizar la leche congelada se debe pasar del congelador al refrigerador desde el día anterior, una vez descongelada se mece suavemente para no alterar las propiedades de la leche. Antes de ofrecer al bebé, coloca el frasco que contiene la leche en un recipiente con agua caliente solo unos minutos para quitarle el frío de la nevera, el agua no debe estar hirviendo.

C- Si él bebe no la consume se espera hasta una hora con la leche a medio ambiente, si no la recibe se debe desechar en su totalidad.

3. CUIDADOS DEL RECIEN NACIDO

A - Ropa:

- Vestirlo con ropa de algodón, no utilizar manoplas, ombligueros, ni fajas.
- Se debe usar ropa delgada durante el día y en la noche más gruesa, si se utiliza ropa de lana o de hilo, colocar por debajo ropa de algodón.

B - Baño:

- El baño del bebé con o sin muñón umbilical es un baño rápido, de menos de 5 minutos, se puede o no sumergir en agua tibia, asegúrese de secar muy bien el área del ombligo y el muñón umbilical si aún lo tiene.
- El muñón umbilical se cae solo, generalmente entre los 10 -15 días.
- Los ojos se limpian de la parte interna a la externa con una gasa húmeda, principalmente cuando hay secreciones.
- Las orejas se limpian con la punta de la toalla solo en el pabellón auricular (parte externa de la oreja). No usar copitos ni algodón.
- La boca se limpia 2 veces al día con una gasa humedecida colocándola en 2 dedos de la mano y pasándolos por encías y lengua.
- Los genitales de las niñas se limpian de adelante hacia atrás para evitar la contaminación con materia fecal, abriendo los labios mayores y limpiando todas las secreciones con suavidad.
- Los genitales de los niños se limpian evitando retraer el prepucio fuertemente. Es normal que el prepucio del recién nacido sea estrecho, no se debe forzar ni hacer masajes para intentarlo bajar.
- Si hay irritación en el área del pañal, utilizar crema que contenga óxido de zinc.