

VACUNAS

Todos los RN deben seguir el calendario vacunal según el **Programa Oficial de vacunas**. Además, se recomiendan:

- INMUNIZACIÓN frente al Virus Respiratorio Sincitial causante de **BRONQUIOLITIS (Nirsevimab)** a menores de 6 meses y pacientes de riesgo. Dosis única desde el inicio de la temporada de infecciones respiratorias (financiada).
- Frente a la gripe estacional a lactantes mayores de 6 meses y/o sus convivientes (vacuna financiada).



PREVENCIÓN DE INFECCIONES

<p>1</p> <p>Dar lactancia materna</p>	<p>2</p> <p>Lavado de manos frecuente, con agua y jabón (20 seg) o gel Hidroalcohólico</p>
<p>3</p> <p>Limpiar y desinfectar superficies</p>	<p>4</p> <p>Cubrirse con el codo la boca o nariz al toser o estornudar</p>
<p>5</p> <p>Pañuelos de papel desechables</p>	<p>6</p> <p>Evitar contacto con personas con infecciones respiratorias. Si no se puede evitar: mascarillas faciales</p>
<p>7</p> <p>Quedarse en casa si está enfermo</p>	<p>8</p> <p>Limitar visitas y evitar aglomeraciones</p>
<p>9</p> <p>No fumar cerca del lactante</p>	<p>10</p> <p>Vacunas al día en la familia</p>

Entran dentro de lo normal:



- **Las regurgitaciones:** la unión entre el esófago y el estómago es todavía inmadura y pueden expulsar "bocanadas" de leche después de las tomas o en otros momentos, sobre todo con los cambios de postura.

¿Cuándo alarmarse?

- No gana peso adecuadamente.
- Está muy irritable
- Estira mucho el cuello hacia atrás.



- **Respiración irregular:** ratos rápida, ratos lenta.



¿Cuándo alarmarse?

Hace pausas prolongadas y/o se acompañan de color azulado de la boca.

- **La piel descamada:** Se puede aplicar aceite corporal o crema hidratante.

- **Los estornudos:** sin que signifique que esté resfriado o sea alérgico. Son un reflejo ante estímulos como la luz o los cambios de temperatura.

- **El hipo frecuente o que les tiemble el mentón.**

- **Los sobresaltos mientras está dormido o en superficies sin contención.**

- **Las manos y los pies fríos y/o azulados:** se deben a que la regulación de la temperatura y la vascularización es inmadura.

Para saber si tienen frío o calor debéis fijaros en la temperatura poniendo la mano en su pecho o midiendo la tª axilar

GUÍA DE CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO



Complejo Hospitalario Universitario de Cáceres

Instrucciones para la aventura más bonita de vuestra vida

La llegada de un recién nacido a casa es un momento de alegría pero también de incertidumbre. Con estos consejos os queremos facilitar los cuidados de vuestro bebé.



RECOMENDACIONES 2025

SUEÑO

- **SIEMPRE BOCA ARRIBA** (la cabeza hacia donde quiera)
- Colchón firme, sin almohada y sin cubrir en exceso
- No usar cintas, cadenas, imperdibles...
- Si usa chupete, debe quedar suelto.
- Habitación tranquila, aireada, con luz natural y temperatura constante (próximo a 22°)
- Mantener cierto grado de humedad sobre todo si hay aire acondicionado o calefacción central.
- Cohabitación con los padres hasta por lo menos los seis meses de edad.



ASÍ PREVENIMOS EL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE

Siestas diurnas sin oscuridad absoluta. Debe ir diferenciando cuándo es de día y cuándo de noche.

COLECHO

El colecho es una práctica beneficiosa para el mantenimiento de la lactancia materna, pero también se considera un factor que aumenta el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante por lo que **NO** debe ser **recomendado** en:

- Lactantes menores de tres meses de edad.
- Prematuridad y bajo peso al nacimiento.
- Padres que consuman tabaco, alcohol, drogas o fármacos sedantes.
- Situaciones de cansancio o enfermedad.
- Colecho sobre superficies blandas, colchones de agua, sofá o sillones.
- Compartir la cama con otros familiares, con otros niños o con múltiples personas.



La lactancia materna es la forma preferible de alimentar a tu bebé.

EN CASO DE DAR LACTANCIA ARTIFICIAL:

- Preparar los biberones con agua tibia de baja mineralización en la proporción de 1 cazo raso de polvo por 30 ml de agua **¡Siempre primero el agua!**
- Tirar la leche sobrante en cada toma.
- Usar biberones de boca ancha para favorecer su limpieza.
- Lavado tras su uso con agua y jabón (preferible a la esterilización constante)



Cantidades orientativas :

- ❖ **Primera semana:** 10 ml por día de vida, esto es: primer día de vida 10 ml por toma, el segundo día 20 ml por toma y así sucesivamente.
- ❖ **Segunda semana:** 80-90 ml por toma.
- ❖ **Tercera semana:** 90- 100 ml por toma.
- ❖ **Cuarta semana:** 100 a 120 ml por toma.



Adaptar volumen y frecuencia de las tomas a la demanda del bebé

LIMPIEZA DEL CORDÓN UMBILICAL

- Limpieza diaria. El baño es un buen momento.
- Con las manos bien limpias frotar el cordón con agua y jabón por todos los lados.
- No cubrir con gasas ni apósitos.
- Mantener seco



DEPOSICIONES Y ORINA

- Primeros 2 días: emisión de meconio (negro y pringoso)
- Hacia el 5º-6º día deposiciones "definitivas" (amarillentas, grumosas o pastosas)
- El número de deposiciones al día es muy variable.

Nos debemos **alarmar** en caso de:
Restos de sangre, heces pálidas o negras.



El primer pipí suele ser en las primeras 24 horas. Los primeros días pueden dejar **manchas anaranjadas** (cristales de urato normales a esta edad)

Limitar el uso de toallitas, preferible limpiar con agua y jabón.



No es necesario aplicar cremas de forma rutinaria sólo cuando veáis que se enrojece la zona junto con cambios frecuentes de pañal.

HIGIENE

- Asegurar la higiene con baño diario o días alternos.
- El baño debe estar caldeado y sin corrientes.
- La temperatura del agua en torno a los 34°C.
- No es necesario usar la esponja, echar el jabón directamente en nuestra mano.
- No dejar al bebé solo en ningún momento.
- Secarlo bien, sobre todo pliegues, genitales, orejas (sin bastoncillos) y ombligo.

ROPA

- Cómoda, de fibras naturales. Evitar lazos y botones cerca de la cara.
- Lavar con jabón neutro y sin suavizante.
- No abrigar en exceso. Guiaros por vuestra sensación térmica.
- Los pendientes pueden ponerse a partir del mes de vida.
- No usar collares (riesgo de asfixia), ni pulseras (riesgo de enganches accidentales o compresión).