**CONSEJOS SOBRE CUIDADOS DEL BEBÉ**

**Y**

**LACTANCIA**

**EN EL HOSPITAL…**

* **PRIMEROS CUIDADOS EN EL PARITORIO**

Test de Apgar, pinzado de cordón, identificación,

* **CUIDADOS EN LAS PRIMERAS HORAS**

Peso,talla.

Vacuna Hep B.

Vitamina K intramuscular.

Pomada de eritromicina en los ojos.

* **ANTES DEL ALTA**

Prueba metabólica

Prueba de otomisiones

Entrega del librito del bebé (donde se apuntarán sus vacunas, pruebas ,registro de su crecimiento…)

**CONSEJOS GENERALES para LA VUELTA A CASA:**

* No abrigar en exceso. Tº de la habitación 20-22ºC. Un poco más para el baño.
* Evitar ambientes cargados.
* Evitar fumar.
* Lavar la ropa con jabón de bebé.
* Utilizar tejidos naturales.
* Retirar etiquetas de la ropa.
* Debe dormir boca arriba (vigilar que apoye la cabeza para ambos lados).
* Poner un ratito boca abajo mientras esté despierto todos los días, para fortalecer las cervicales.

**Baño,** utilizar termómetro y probar siempre con el codo antes de introducirle.

Se puede aplicar pequeña cantidad de jabón neutro o de aceite.

**Limpieza de ombligo:** agua y jabón 3 veces/día, limpio y seco. Se cae entre los 7 y 10 días de vida.

**¿Cómo saber si come bien?**

Debe orinar más de 7 veces al día.

Tras el nacimiento no debe perder más de un 10% de su peso. A la semana de vida aprox. debe haber recuperado el peso del nacimiento o haberlo superado.

**Eructos,** siempre hay que favorecer que expulse los eructos, pero a veces no los expulsa, simplemente dejar unos minutos más incorporado.

Es normal que REGURGITE (expulse un poco de leche durante el eructo o después), debe ser poca cantidad. Consultad al médico si no es blanquecino o es mucha cantidad o va acompañado de otros síntomas.

**Uñas**: limar con lima de cartón hasta que por lo menos tenga 10-15 días, después cortar con tijera redonda. (Manipular siempre las uñas mientras duerme).

**SI HUBIESE QUE PREPARAR UN BIBERON DE LECHE ARTIFICIAL:**

Esperar al menos 3horas entre un biberón y otro de leche artificial.

Utilizar siempre agua de mineralización débil.

Preparar siempre de 30cc en 30 cc: 30cc, 60cc,90cc…

Recuerda que se debe echar primero el agua caliente y después los polvos de leche artificial.

Recuerda que la leche artificial que sobre de cada toma se debe tirar, NO se puede guardar (la materna si se puede guardar).

**LACTANCIA MATERNA:**

TIENE VENTAJAS PARA LA MADRE Y PARA EL BEBE Y SE RECOMIENDA DE FORMA EXCLUSIVA HASTA LOS 6 MESES

¿Cómo? A demanda: ponerle al pecho cada vez que el bebé quiera.

Pero durante el 1º mes de vida “no dejar más de 4 horas sin comer”,habría que despertarle.

Observar conductas.

* 1º DÍAS: CALOSTRO: Poner muy frecuente el bebé al pecho, alternando pechos e intentando que el bebé aprenda a engancharse correctamente.
* ENTRE EL 3º-5º DÍA DE VIDA SE PROUCE LA SUBIDA DE LECHE Mamas llenas, pesadas, calientes, sensación de escalofríos…

A partir de ahora tiene que vaciar completamente un pecho (quedará blando y sensación de alivio) y el otro pecho sólo se ofrecerá si el 1º ha quedado completamente blando y el bebé quiere comer más.

En cada toma se le ofrecerán pechos alternos, una toma 1º un pecho y en la siguiente toma en 1º lugar se ofrecerá el otro pecho.

SI….

* Si se perciben bultos en la mama o mama muy dura: aplicar calor y masaje.
* Si se nota dolor en el pezón: aplicar crema con lanolina y buscar errores el enganche.

ENGANCHE CORRECTO:

* Tripa con tripa
* Pezón a la altura de la nariz.
* Boca bien abierta.
* Labios evertidos.
* No hoyitos en las mejillas ni ruiditos (excepto de deglución que a veces se oyen).
* Cambiar de posturas para el drenado de todos los lóbulos de la mama.
* Si no se ha enganchado correctamente, retirar introduciendo nuestro dedo en su boca y volver a intentarlo.
* Evitar tetinas y chupetes durante el 1º mes de vida. Si se precisa dar leche artificial buscar otra forma de adminístrasela, pedid que os enseñen por ej a dárselo con jeringa.

**FUNCIONAMIENTO HORMONAL DE LA LACTANCIA:**

La PROLACTINA es la hormona de la producción láctea.Cuando vaciamos la mama, se produce prolactina y aumenta más la producción láctea.

La OXITOCINA es la hormona que produce contracciones en el utero y facilita la salida de la leche, y aumenta al estimular el pezón con la succión del bebé.

**SIGNOS DE URGENCIA EN LA LACTANCIA:**

* Fiebre =>38ºC
* Zona roja en la mama

PEDIR AYUDA para no llegar a tener una complicación: Si hay dolor en la mama, dolor intenso del pezón o mama dura no se consigue vaciar.

**RECUERDA: CONSEJOS PARA PREVENIR LA MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE**

Dormir boca arriba.

Ventilar todos los días la habitación. Evitar ambientes cargados.

No fumar.

No abrigar en exceso.

Usar de chupete.

Lactancia materna.

Colchón firme.

