

Consejos para una buena lactancia y una buena cura neonatal

Lactancia

- A la hora de dar el pecho es importante que esté relajada, en posición cómoda y en un ambiente tranquilo.
- El bebé debe estar, con la boca bien abierta, gran parte de la areola dentro, la barbilla i la nariz tocando el pecho. Hay que tener el pezón orientado al paladar del niño.
- Cuando llega la subida de la leche hay que vaciar el pecho; así aumentará la producción de leche y el bebé se alimentará mejor porque toma la leche que sale al final, que es la que tiene más grasas.
- La toma debe iniciarse por el último pecho de la toma anterior. En el caso de que sólo haya mamado de un pecho, la siguiente toma será del otro pecho.
- Al terminar la toma hay que realizar una revisión del estado del pañal.
- Después de cada toma es probable que el bebé haga una deposición i/o micción.(5-6-al día)
- Las tomas son a demanda del bebé. Sin embargo, NO debería superar el tiempo de 3 horas entre toma y toma, y realizando un mínimo de 8 tomas al día

Cuidado umbilical

- Limpiar el cordón umbilical una vez al día, con agua y jabón neutro (pH5,5) sin perfume y secar con una gasa.

- No cubrir la zona del ombligo
- Normalmente tarda entre 5 y 15 días en secarse, adquiere un color negro y cae por sí solo.
- Controlar que la zona no se inflame, esté enrojecida, desprenda un olor desagradable o secreción purulenta. Y que el bebé NO presente fiebre. En estos casos, se debe solicitar atención médica.

Baño del bebé

- Hasta que el ombligo no haya cicatrizado por completo, tiene que hacer la higiene corporal del bebé sin baño (con esponja, jabón, aceite de almendras o crema hidratante, etc.).
- Si necesita jabón debe ser neutro (pH 5,5) sin perfumes, alcohol ni sustancias químicas adicionales.
- Bañar al bebé por primera vez 2 o 3 días después de la caída del cordón umbilical, siempre que el ombligo esté cicatrizado.
- No dejar NUNCA al bebé solo.
- Procurar que el agua esté a una temperatura: entre **36 ° - 38 ° C** . La temperatura de la habitación donde se baña el bebé debe estar a unos **25 ° - 27 ° C**, sin corrientes de aire.
- A la hora de secar, debe controlar especialmente las zonas del cuerpo con pliegues, que no acumulen humedades

Peso del bebé

- El aumento constante de peso es la señal más fiable que el bebé está alimentado correctamente. La mayoría de bebés recuperan el peso del nacimiento al cabo de una o dos semanas.

- Por ello, sería conveniente pesar al bebé una vez a la semana para controlar su peso.
- Para que el peso sea fiable, procurar pesar al bebé a la misma hora, con la misma ropa y la misma balanza

Descanso del bebé

- Poner el niño en posición supina (boca arriba).

Paseo

- Es conveniente salir cada día de paseo preferiblemente en las horas de menos frío, en invierno, o de menos calor, en verano. Evitar que le toque el sol directamente.
- Evitar llevar al bebé a espacios cerrados y con humo

Enfermedad

- Evitar la proximidad de personas que sufren enfermedades contagiosas.
- Es esencial el lavado de manos antes de tocar al bebé.
- A veces, los bebés pueden tener dolor de estómago por los cólicos propios de los lactantes. Cuando aparece el cólico hay que mantener la calma, tratando de masajear la barriga del bebé en el sentido de las agujas del reloj antes de la toma o realizar cambios posturales donde el bebé se sienta más confortable. Es necesario que el/la pediatra descarte la existencia de ninguna enfermedad

Primera visita al pediatra

- El/la pediatra o el enfermero/a debe visitar a su bebé a las 72 horas después del alta.