

**ME VOY A
CASA**

***Soy pequeño y estoy creciendo.
Dame tiempo para adaptarme ante cualquier cambio o estímulo.***

**SERVICIO DE NEONATOLOGIA (Hospital Sant Joan de Déu)
Unidad de asistencia domiciliar y estimulación precoz**

Recomendaciones

- A la dos o tres horas de llegar a casa comprobar mi temperatura y abrigarme o destaparme según convenga. Las manos y los pies fríos son señal de que necesito más ropa.
- Mi habitación debe estar calentita, entre 21° y 25°, para que yo mantenga una temperatura axilar de entre 36.5° y 37°. No uséis estufas de butano.
- Para dormir: colocarme boca arriba o de lado, sin almohada y no me tapéis la cabeza con la sábana.
- Si es posible debo utilizar una habitación separada de mis hermanos.
- El humo del tabaco siempre me perjudica. ¡No fuméis cerca de mí!
- Lavaros las manos siempre antes de tocarme.
- Limpiar mis juguetes con agua y jabón.
- Evitar contacto con personas constipadas y si fuera necesario usar mascarillas.
- De momento, no estoy disponible para visitas.



ALIMENTACIÓN

El bebé debe aumentar aproximadamente 150grm. a la semana. Deberíais pesarlo una vez a la semana con la misma ropa o similar, a la misma hora y en la misma báscula

Lactancia materna.

Es el alimento idóneo para el recién nacido a término y prematuro. La primera leche (el calostro) le ayuda a madurar el sistema inmunitario protegiéndolo contra infecciones, alergias y algunas enfermedades.

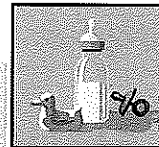
¿Cuántas tomas al día y que cantidad de leche?

El pecho se da a demanda, pero al principio hay que hacerlo con frecuencia, despertándolos lentamente cada 2-3 horas, ya que el niño todavía se cansa fácilmente y saca poco en cada toma. Para favorecer una mayor producción y calidad de leche es conveniente que la madre siga vaciándose el pecho después de cada toma hasta que el niño sea capaz de hacerlo. Cuanto más a menudo mejor. Después del primer mes, pueden dormir más por la noche y las tomas espaciarlas cada 3-4 horas.

Recordar:

La leche del principio de la toma contiene las proteínas y azúcares; la del final es más espesa y contiene más calorías. Es aconsejable dar primero un pecho hasta que lo vacíe completamente. Si tiene más hambre, dar el otro y empezar la toma siguiente por el último pecho que tomó. Dejar que el bebé suelte espontáneamente el pecho. La posición correcta al pecho es importante para que el recién nacido lo vacíe bien y no aparezcan grietas. Después de la toma hay que poner un poco de leche sobre el pezón para protegerlo.

Lactancia artificial



- Lavarse bien las manos.
- Respetar la proporción polvo/agua.
- No cambiar de leche artificial sin consultar al pediatra.
- Una vez abierto el envase de leche en polvo caduca al mes.
- Utilizar agua mineral natural o agua corriente hervida durante 1 minuto.

Preparación:

- ✓ 30cc de agua/1 medida rasa de leche en polvo. Nunca preparar media medida.
- ✓ Poner primero el agua y después el polvo.
- ✓ Es preferible conservar el agua templada en el termo y hacer la disolución en el momento de la toma.
- ✓ Los biberones de la noche no deben dejarse calientes en un termo pues favorece el crecimiento de gérmenes y también se pueden agriar.
- ✓ Calentar los biberones al baño maría. No es recomendable el uso de microondas.
- ✓ Comprobar siempre la temperatura de la leche, que debe estar a 37°C, dejando caer siempre unas gotas en el dorso de la mano.
- ✓ Los bebés toleran muy bien la leche a temperatura ambiente.

Limpieza de los biberones:

- Deben lavarse inmediatamente después de la toma con agua y jabón. Se puede utilizar un cepillo largo (de uso exclusivo para los biberones) para limpiar el interior.

Método Canguro

Procura que el bebé esté desnudo, tal y como hacías en el hospital. Ponlo de pie, apoyado en tu pecho. La cabeza del bebé debe estar girada 30°. Utiliza un espejo pequeño para poder verle mejor sin moverte demasiado.

Sigue practicando el método canguro en casa tanto tiempo como puedas. Recuerda que el método canguro pueden hacerlo también el padre o los abuelos.

Si en el hospital has practicado el método canguro, es recomendable que continúes haciéndolo en casa, así seguirás reforzando el vínculo de unión con tu hijo.

Aprovecha las horas en las que está despierto para hacer el método canguro, háblale, acarícialo y así interaccionarás con él. Ayudarás a que tu bebé regule mejor su temperatura.

EL MASAJE

El tacto es el sentido mas evolucionado en el recién nacido.



Es el medio perfecto para establecer una buena comunicación padres/ hijo.

Favorece : la relajación, la función respiratoria, el sistema circulatorio, la digestión y la evacuación.

Técnica:

- Para iniciar el masaje, el bebé no debe tener hambre ni estar recién comido.
- Durante el masaje , "tenemos que estar tranquilos".
- Hay que frotarse las manos antes de empezar para calentarlas. Utilizar aceite de almendra (o cualquiera de origen vegetal).
- Intentar no interrumpir el estímulo táctil durante el masaje.
- Empezar haciendo toques suaves y caricias de poca intensidad. Ir haciendo movimientos circulares, relajando los brazos, las manos, las piernas, los pies, el abdomen y la espalda.
- En caso de estreñimiento masajear relajando la barrigita, hacer movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj.



EL BAÑO

Es muy relajante, mejora y fortalece la relación afectiva entre el bebé y sus padres y contribuye a su desarrollo psicomotor.

- Elige el momento del día más tranquilo para ambos.
- La habitación tiene que estar a una temperatura confortable (23°-25°), sin corrientes de aire.
- El agua a una temperatura de 37-38°.
- El cuerpo del bebé se debe introducir en el agua de manera gradual con movimientos suaves y seguros, protegiéndolo con las manos.
- Sujetar la cabeza con una mano y dejar que su cuerpo flote en el agua, con la mano libre lo podemos acariciar.
- La posición boca a bajo les recuerda la posición fetal y se sienten más seguros y tranquilos.
- También podemos ponerlo de lado, con las extremidades hacia la línea media.
- No es necesario el uso de jabones; el masaje con aceite de almendras limpia y protege la piel del bebé.



LAS SEÑALES DEL NIÑO:

LLANTO: Expresa emociones y le sirve para comunicarse.



El niño puede llorar por diferentes motivos:

- **Llanto de malestar** : ante una necesidad (hambre, sueño, cansancio, etc).
- **Llanto de dolor**: cólico del lactante, infecciones o inflamaciones.

El llanto es una **señal de comunicación** a la que debes responder utilizando la voz (hablar, susurrar, cantar) y el contacto físico que no siempre será cogerlo en brazos: prueba con caricias o masajes, y si no, abrázalo.

SONRISA: Expresa bienestar por parte del niño. Inicialmente responde a su estado de relajación, pero provoca en el adulto una serie de respuestas muy positivas: le miramos, hablamos y tocamos, lo que a su vez resulta placentero para el niño. Estas conductas sirven para iniciar y garantizar la buena interacción con el adulto.

MOVIMIENTOS CORPORALES: Aún siendo globales y no coordinados, se trata de su forma natural de responder ante cualquier estímulo interno o externo. No siempre reflejan necesariamente malestar o ansiedad. Procurar que no haga extensiones bruscas de tronco, brazos o piernas.

Emissiones vocálicas: el niño puede emitir sonidos guturales.

ESTÍMULOS AMBIENTALES:

• Luz o iluminación:

Utiliza cambios en la luz ambiental para ayudar al niño a regular sus propios estados. Diferencia día-noche, iluminación-oscuridad, actividad-reposo y así ir elaborando sus rutinas.

Proporciónale una iluminación media y que no se dirija de forma directa a los ojos del niño. Evita los cambios bruscos para favorecer su adaptación.

• Sonido:

Habla al niño; recuerda que prefiere las voces humanas más que cualquier otro sonido, pero ya le interesan también otros sonidos del ambiente.

Deben existir momentos de silencio y momentos de ruido para que el niño se adapte a su entorno, pero evitando los cambios bruscos de sonido y la ausencia o la constancia del mismo. (Evita la TV)

• *Necesita objetos variados para experimentar con sus nuevas capacidades: agarrar, seguimiento visual y auditivo...*



Conviene:

Si tomas en brazos al niño

Sujetar bien la cabeza para favorecer una buena interacción cara a cara. Y si buscas favorecer la relajación, prueba a tomarlo sujetando su cabeza en una posición de arrullo y asegurando la sujeción de la misma.

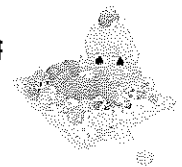
Cambios de posición

Mientras se encuentre despierto y **estés presente**, incluyendo la postura boca abajo para favorecer el control de la cabeza y la exploración del ambiente.

Aprovecha el momento de las tomas para disfrutar de **la relación** con el niño, puesto que no se trata solamente de un acto nutritivo sino de un marco de interacción y comunicación.

Aprovecha el cambio de pañal y sobre todo el baño, ¡ estimular al niño a través del **tacto**.

Respetar sus reacciones y estados (sueño, vigilia, llanto).



Recuerda

Crecer es un proceso adaptativo

- Aprende a identificar y a responder las señales que emite el niño.
- Hay que escuchar, observar y mantener la tranquilidad.
- Debe establecerse adaptación entre el niño y el adulto.



Ajuste fisiológico

- **Regulación y control sobre los estados:** comienzan a establecerse los ritmos en la alimentación y el sueño.
- **Percepción visual y auditiva:** se aprecia un mayor control sobre la orientación y el seguimiento de los estímulos, en parte debido al progreso en el control de la cabeza.
- **Prensión:** comienza a agarrar todos aquellos objetos que estén en su mano o cerca de ella.



Existen diferencias individuales

CUANDO LLAMAR O ACUDIR AL MEDICO

Algunos de los síntomas más frecuentes que nos indican que el bebe no está bien son:

- Peso: aumenta menos de 100gr por semana.
- Rechaza la comida o come poco.
- Lloro en exceso.
- Duerme más o está menos activo de lo habitual o bien no puede dormir y esta muy irritable.
- Tose a menudo.
- Vomita o regurgita a menudo.
- Respira más rápido o con dificultad con movimientos visibles del pecho.
- Hace deposiciones líquidas frecuentes.
- Presenta fiebre.



No debes preocuparte

si presenta :

- Estornudos.
- Hipo.
- Bostezos.
- Regurgitaciones ocasionales.
- Esfuerzo al defecar (deposiciones blandas son normales en la lactancia materna).
- Temblor de la barbilla o de los labios.
- Sobresaltos ante los ruidos.
- Leve congestión de las fosas nasales en los climas o ambientes secos.
- Ruiditos cuando duerme (similar a una cabrita.)
- Temblores de los brazos y piernas al llorar.

