

eClinicalWorks

Chequeo del bebé sano: recién nacido

El primer chequeo de su bebé tendrá lugar probablemente en el transcurso de la primera semana después de su nacimiento. En esta cita del recién nacido, el proveedor de atención médica examinará al bebé y le hará a usted preguntas sobre los primeros días que ha pasado en casa. En esta hoja se describen algunas de las cosas que puede esperar.

Ictericia

Todos los bebés presentan un poco de color amarillento en la piel y la membrana blanca de los ojos (ictericia) durante la primera semana de vida. Su proveedor de atención médica le informará si es necesario controlar los niveles de bilirrubina del bebé. También le indicará si el bebé necesita un control de seguimiento o tratamiento con fototerapia.



Desarrollo e hitos

El proveedor de atención médica le hará preguntas sobre el bebé. Observará al bebé para obtener un panorama de su desarrollo. Para el momento de esta cita, es probable que el bebé esté haciendo algo de lo siguiente:

- Parpadea a la luz brillante.
- Intenta levantar la cabeza
- Se menea y hace movimientos involuntarios. Cada brazo y pierna debe moverse aproximadamente lo mismo. Si el bebé da preferencia a uno de los lados, informe al proveedor de atención médica.
- Se sobresalta cuando oye ruidos fuertes

Consejos para la alimentación

Es normal que, durante su primera semana de vida, un recién nacido baje hasta un 10 % del peso que tenía al nacer. Por lo general, el bebé habrá recuperado este peso para cuando cumpla 2 semanas de edad. Si le preocupa el peso de su recién nacido, hable con el proveedor de atención médica. Para ayudar a su bebé a comer bien, siga estos consejos:

- La leche materna se recomienda durante los 6 primeros meses del bebé.
- Los bebés no necesitan agua adicional, a menos que su proveedor de atención médica lo indique.
- Durante el día, alimente al bebé como mínimo cada **dos o tres** horas. Es posible que necesite despertarlo para darle de comer durante el día.
- De noche, aliméntelo cada **3 o 4** horas. Al principio, despierte al bebé para alimentarlo, si es necesario. Una vez que haya recuperado su peso de nacimiento, puede dejarlo dormir hasta que tenga hambre. Hable de esta posibilidad con el proveedor de atención médica de su bebé.
- Pregúntele al proveedor de atención médica si al bebé le conviene tomar vitamina D.

Si está amamantando

- Una vez que le baje la leche, debe sentir los senos llenos antes de darle de comer al bebé y blandos y desinflados después. Si es así, es probable que esto signifique que su bebé está comiendo lo suficiente.
- Las sesiones de alimentación suelen durar de **15 a 20** minutos. Si el bebé toma leche materna con biberón, dele entre **1 y 3** onzas (entre 30 cc y 90 cc) en cada sesión.
- Es posible que los bebés que se alimentan de leche materna quieran comer con más frecuencia que cada **2 o 3** horas. Si le parece que tiene hambre, puede alimentar a su bebé más a menudo. Si le preocupan los hábitos de amamantamiento del bebé o su aumento de peso, hable con el proveedor de atención médica.
- Acostumbrarse a amamantar puede llevar cierto tiempo. Quizás al principio se sienta incómoda. Si tiene preguntas o necesita ayuda, puede pedirle sugerencias a un especialista en lactancia.

Si usa fórmula

- Use una fórmula específicamente hecha para bebés. Si necesita ayuda para escoger un producto, pida recomendaciones al proveedor de atención médica. La leche común de vaca no es adecuada para un bebé recién nacido.
- Dele entre **1 y 3** onzas (entre 30 cc y 90 cc) de fórmula cada vez que lo alimenta.

Consejos para la higiene

- Algunos recién nacidos defecan cada vez que comen. Otros lo hacen con menos frecuencia. Ambos patrones son normales. Cambie el pañal siempre que lo note mojado o sucio.
- Es normal que las heces de un recién nacido sean amarillas, aguadas y pareciera que tuvieran pequeñas semillas. El color de las heces fluctúa de amarillo mostaza a amarillo claro o verde. Si las heces del bebé son de otro color, hable con el proveedor de atención médica.
- Los varones deben tener un chorro fuerte de orina. Si no es el caso de su hijo, informe al proveedor de atención médica.
- Dele baños de esponja hasta que se le caiga el cordón umbilical. Si tiene preguntas sobre el cuidado del cordón umbilical, consulte al proveedor de atención médica del bebé.
- Siga las recomendaciones que el profesional le dé sobre cómo cuidar del cordón umbilical. El cuidado puede incluir lo siguiente:
 - Mantener la zona limpia y seca.
 - Doblar la parte superior del pañal para dejar el cordón sin cubrir.
 - Limpiar el cordón umbilical con delicadeza con una toallita húmeda para bebé o con un hisopo de algodón empapado en alcohol.
- Comuníquese con el proveedor de atención médica si hay pus o enrojecimiento en la zona del cordón.
- Una vez que se caiga el cordón umbilical, bañe al recién nacido varias veces por semana. Puede hacerlo más a menudo si su bebe lo disfruta. Sin embargo, ya que estará limpiando al bebé cada vez que le cambie el pañal, en muchos casos no hace falta bañarlo todos los días.

- Está bien usar cremas o lociones suaves (hipoalergénicas) sobre la piel de su bebé. Evite poner lociones en las manos del bebé.

Consejos para el sueño

Los recién nacidos por lo general duermen unas **18 a 20** horas al día. Para ayudar a su recién nacido a dormir profundamente sin peligro y prevenir el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), haga esto:

- Ponga al bebé a dormir boca arriba hasta que haya cumplido 1 año. Esto disminuye el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante, de aspiración y de asfixia. Nunca ponga al bebé a dormir sobre el estómago (boca abajo). Si el bebé está despierto, permita que esté boca abajo siempre y cuando esté bajo supervisión. Esto ayuda a que el niño forme músculos fuertes en el estómago y el cuello. También ayuda a minimizar el aplanamiento de la cabeza que puede suceder cuando los bebés pasan mucho tiempo boca arriba.
- Ofrezca un chupón para dormir. Si el bebé se alimenta de leche materna, no le ofrezca un chupón hasta que la lactancia esté bien establecida. La lactancia materna está asociada a un menor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante.
- Use un colchón firme (cubierto con una sábana bien ajustada) para que no haya espacios entre el colchón y el costado de la cuna, el corralito o el moisés. Así se disminuye el riesgo de atrapamiento, sofocamiento y muerte súbita.
- No ponga almohadas, mantas pesadas ni animales de peluche en la cuna, ya que podrían sofocar al bebé.
- Envolver firmemente a un bebé de esta edad con una manta puede hacer que se caliente demasiado. No deje que esto suceda.
- No ponga a dormir al bebé en un sillón o un sofá, ya que esto aumenta el riesgo de muerte, como la muerte súbita del lactante.
- No ponga a dormir al bebé en asientos para bebé, asientos para el automóvil o columpios para bebés. Podrían causar un bloqueo de las vías respiratorias o sofocamiento.
- No comparta su cama con el bebé (colecho). No es seguro.
- La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda que los bebés duerman en la misma habitación que sus padres,

cerca de su cama, pero en una cama o cuna separada que sea apropiada para el bebé. Este arreglo para dormir es lo ideal durante el primer año, pero debe mantenerse al menos durante los primeros 6 meses.

- Siempre ponga la cuna, el moisés y los corralitos en áreas donde no haya peligros, como cordones que cuelgan, cables ni cortinas para disminuir el riesgo de estrangulación.
- No use monitores cardiorrespiratorios y dispositivos comerciales, como almohadas en forma de cuña, posicionadores ni colchones especiales, para ayudar a disminuir el riesgo de muerte súbita del lactante y otros tipos de muerte infantil relacionadas con el sueño. No se ha comprobado que estos dispositivos prevengan el síndrome de muerte súbita del lactante. En casos poco frecuentes, han provocado la muerte de un bebé.
- Hable con el proveedor de atención médica del bebé acerca de estos y otros asuntos de salud y seguridad.

Consejos de seguridad

- Para prevenir quemaduras, no lleve ni beba líquidos calientes, como café, cerca del bebé. Baje la temperatura del calentador de agua a 120 °F (49 °C) o menos.
- No fume ni deje que otros fumen cerca de su bebé. Si usted u otros familiares fuman, háganlo afuera y nunca alrededor del bebé.
- Por lo general, no hay problemas con sacar a un recién nacido de la casa. No esté en lugares cerrados, donde haya mucha gente, en los que microbios pueden propagarse. Puede recibir visitas en su casa para que vean al bebé, siempre y cuando ninguno de los invitados esté enfermo.
- Cuando salga de casa con su bebé, evite pasar demasiado tiempo bajo la luz solar directa. Mantenga al bebé cubierto o busque un lugar a la sombra.
- En el automóvil, coloque al bebé siempre en una silla infantil orientada hacia atrás. Sujete la silla de seguridad al asiento trasero siguiendo las instrucciones del fabricante. Nunca deje a su bebé solo en el automóvil.
- No deje al bebé sobre una superficie alta como una mesa, una cama o un sofá. Podría caerse y lastimarse.

- Es probable que los hermanos mayores quieran cargar al bebé, entretenerlo y entablar una relación con él. Esto está bien, siempre que haya un adulto presente y supervisando.
- Llame al proveedor de atención médica de inmediato si el bebé tiene fiebre (consulte "La fiebre y los niños", a continuación).

La fiebre y los niños

Use un termómetro digital para tomar la temperatura de su hijo. No use un termómetro de mercurio. Hay termómetros digitales de distintos tipos y para usos diferentes. Entre ellos, se encuentran los siguientes:

- **En el recto (rectal).** En los niños de menos de 3 años, la temperatura rectal es la más precisa.
- **En la frente (lóbulo temporal).** Sirve para niños de 3 meses en adelante. Si un niño de menos de 3 meses tiene signos de estar enfermo, este tipo de termómetro se puede usar para una primera medición. Es posible que el proveedor quiera confirmar la fiebre tomando la temperatura en el recto.
- **En el oído (timpánica).** La temperatura en el oído es precisa a partir de los 6 meses de edad, no antes.
- **En la axila.** Este es el método menos confiable, pero se puede usar para una primera medición a fin de revisar a un niño de cualquier edad que tiene signos de estar enfermo. Es posible que el proveedor quiera confirmar la fiebre tomando la temperatura en el recto.
- **En la boca (oral).** No use el termómetro en la boca de su hijo hasta que tenga al menos 4 años.

Use el termómetro rectal con cuidado. Siga las instrucciones del fabricante del producto para usarlo adecuadamente. Colóquelo con cuidado. Etiquételo y asegúrese de no usarlo en la boca. Podría transmitir microbios de las heces. Si no se siente cómodo usando un termómetro rectal, pregunte al proveedor de atención médica qué otro tipo puede usar. Cuando hable con el proveedor de atención médica de la fiebre de su hijo, infórmele qué tipo de termómetro usó.

A continuación hay valores de referencia que lo ayudarán a saber si su hijo tiene fiebre. Es posible que el proveedor de atención médica de su hijo le dé valores diferentes. Siga las instrucciones específicas que le dé su proveedor.

Medición de temperatura en un bebé menor de 3 meses:

- Primero, pregúntele al proveedor de atención médica de su hijo cómo debe tomarle la temperatura.
- En el recto o en la frente: 100.4 °F (38 °C) o más alta
- En la axila: 99 °F (37.2 °C) o más alta

Medición de temperatura en un niño de 3 a 36 meses (3 años):

- En el recto, la frente o el oído: 102 °F (38.9 °C) o más alta
- En la axila: 101 °F (38.3 °C) o más alta

Llame al proveedor de atención médica en los siguientes casos:

- Picos de fiebre reiterados de 104 °F (40 °C) o superior en un niño de cualquier edad
- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior en un bebé de menos de 3 meses
- Fiebre que dura más de 24 horas en un niño menor de 2 años
- Fiebre que dura 3 días en un niño de 2 años o más

Vacunas

Según las recomendaciones de la AAP, en esta cita su bebé podría recibir la vacuna de la hepatitis B si no se la administraron ya en el hospital.

El cansancio de los padres: un problema agotador

El cuidado de un recién nacido puede resultar extenuante desde el punto de vista físico y emocional. En este momento quizás le parezca que usted no tiene tiempo para nada más. Pero si usted se cuida bien, le será también más fácil cuidar a su bebé. Siga estos consejos:

- Tómese un descanso. Mientras su bebé duerme, aparte un rato para atender sus propias necesidades. Acuéstese a dormir una siesta o eleve los pies y descanse. Sepa cuándo debe decir que "no" a las visitas. Haga caso omiso del desorden en su casa y posponga los quehaceres no esenciales hasta haber reposado. Dese tiempo para adaptarse a su nuevo papel de mamá o papá.
- Coma de manera saludable. Alimentarse bien le da energía. Si acaba de dar a luz, también ayudará a que su cuerpo se recupere más rápidamente. Trate de comer una gran variedad de frutas, verduras, granos y fuentes de proteína. Evite la comida chatarra procesada. Además, limite el consumo de caféina,

especialmente si está amamantando. Beba abundante cantidad de agua para mantenerse hidratado.

- Acepte la ayuda de los demás. Cuidar a un nuevo bebé puede ser abrumador. No tema pedir la ayuda de otras personas. Deje que sus familiares y amigos ayuden con los quehaceres, las comidas y el lavado de ropa, para que usted y su pareja tengan tiempo de establecer vínculos afectivos con su nuevo bebé. Si necesita más ayuda, pida otras recomendaciones al proveedor de atención médica.

Próximo chequeo: _____

NOTAS DE LOS PADRES: