

Guía para padres primerizos

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Hospital Perpetuo Socorro. La higiene, la alimentación, el sueño, la climatización de la habitación o la gestión de las visitas son claves en los primeros días de un bebé, explica el doctor Antonio Guerra García de Celis, especialista en Pediatría

Los primeros días de vida de un bebé requieren de multitud de cuidados que los padres deben tener en cuenta y que resultan especialmente estresantes para los primerizos, a los que todo resulta nuevo. Por ello, esta guía de consejos prácticos puede serles de gran utilidad.

La higiene, la alimentación o la climatización de la habitación son claves en los primeros días de un bebé. «Una de las primeras recomendaciones a tener en cuenta sobre el recién nacido es el cuidado óptimo de su higiene. Para ello, es aconsejable un baño diario, preferiblemente en horario nocturno, para que así ayude al bebé a relajarse. La temperatura ideal del agua debe estar entre los 36 y 38 grados, usando jabones neutros. Realizaremos un secado exhaustivo, teniendo especial atención a los pliegues de la piel, hidratando también la misma al finalizar», detalla el doctor Antonio Guerra García de Celis, especialista en Pediatría de Hospital Perpetuo Socorro.

«Es importante practicar cuidados con agua jabonosa en el ombligo del recién nacido, hasta su cicatrización y caída. Para terminar, tendremos en cuenta, un cambio frecuente de pañales, acompañado, a ser posible de un lavado en su zona genital», continúa el doctor Guerra.

Con respecto a la alimentación del recién nacido, la lactancia materna es el mejor alimento que puede recibir un bebé en sus primeros seis meses de vida ya que, aparte de conferirle inmunidad, la alimentación se realiza a demanda del recién nacido y la temperatura de la leche siempre estará a temperatura ideal, ni muy caliente ni fría. Pero también le proporciona beneficios a la madre, como es entre otros, la prevención del cáncer de mama.

Para comprobar que el bebé está bien alimentado basta con asegurarse de que moja entre cinco y ocho pañales diarios, come cada dos o tres horas, su promedio de ganancia de peso es de 125/250 gramos por semana, su aspecto es saludable, está contento, con un llanto fuerte y no se duerme inmediatamente después de comer. Asimismo, los pechos se sienten más suaves tras cada toma y la deglución es audible durante el amamantamiento.

Existen ocasiones, en las que, ya sea por problemas de salud de la madre u otras razones, el bebé debe ser alimentado mediante lactancia artificial. «En este caso, como medida general, usaremos 30 centilitros de agua por una medida rasa de leche y dividiendo las tomas cada tres horas. Los padres deben poner especial cuidado al calentar los biberones, desechando por completo el uso del microondas, ya que no reparten bien el calor y pueden quemar al pequeño», asegura el pediatra.

En lo que a la ropa se refiere,

es aconsejable el uso de la ropa cómoda, en ningún caso apretada, siendo óptima la utilización de los materiales cien por cien algodón. La tendremos que lavar con jabón neutro, sin lejía ni suavizante. Hay que prestar una especial atención a los colgantes y botones de la ropa, evitando su uso, previniendo de esta manera riesgos innecesarios para el pequeño de la casa.

Por su parte, la habitación del bebé debe registrar una temperatura entre 20 y 22 grados, estar bien ventilada y sin objetos que puedan acumular polvo, como podrían ser los peluches. Su cadencia de sueño puede ser al principio distinta a la de sus padres, pero poco a poco irá cogiendo su rutina, durmiendo aproximadamente entre 16 y 18 horas diarias.

MUERTE SÚBITA. En la prevención de la muerte súbita del lactante es fundamental acostar al bebé boca arriba, sin almohada, en un colchón con base rígida, apartando de su lado en la cuna juguetes u otros objetos y sin arroparlo demasiado. No fumar en el interior de la vivienda y evitar ambientes en los que el humo esté presente es otra medida más que recomendable.

Es muy lógico que la familia o los amigos quieran conocer al pequeño nada más nacer pero, ¿es aconsejable? «Es una situación difícil de gestionar, pero debemos hacer lo posible por limitarlas al círculo afectivo más íntimo. Las visitas deben lavarse las manos con agua y jabón como norma general antes de entrar en contacto con nuestro bebé y prestaremos especial atención en restringir la visita a personas con afecciones respiratorias o cualquier otra patología contagiosa. Además debe tenerse cuidado con toser o estornudar cerca del pequeño ya que le transmitiríamos inmediatamente todos nuestros virus», alerta el doctor Guerra.

Llegado el momento de pasear al aire libre, hay que optar por zonas tranquilas, exentas de polución o contaminación sonora. Son recomendables las horas de sol en invierno y en verano, evitando el excesivo calor o la exposición directa solar del pequeño. Para ello debe utilizarse gorro, sombrilla o similares, además de la correspondiente crema solar con el máximo de protección. No obstante, no es lo más adecuado que se pasee por centros comerciales o lugares de grandes concentraciones de personas.

Con el seguimiento de estas pautas, una correcta administración de las vacunas, que se inician a los dos meses de vida, y las necesarias visitas periódicas al pediatra es posible garantizar un correcto desarrollo del bebé y un diagnóstico precoz de cualquier afección que pueda aparecer, concluye el especialista en Pediatría de Hospital Perpetuo Socorro.

ESPECIALISTA



Antonio Guerra García de Celis

«La habitación del bebé debe registrar una temperatura entre 20 y 22 grados, estar bien ventilada y sin objetos que puedan acumular polvo»

Nueva consulta de Pediatría

El doctor Antonio Guerra García de Celis constituye la última incorporación de la unidad de Pediatría de Hospital Perpetuo Socorro. Es autor de varios libros relacionados con el ámbito de la salud infantil, entre los que se encuentra *Cumplir un año*, una guía útil a los padres que solventa las dudas más frecuentes sobre los cuidados, consejos y hábitos del niño en sus primeros doce meses de vida editado por el citado centro sanitario.

De dilatada experiencia en esta especialidad, para este doctor, la labor del pediatra no debe limitarse a la observación de la evolución clínica de un niño desde el contexto de la enfermedad o informar del calendario de vacunaciones. Además, debe ser esa persona cercana a los padres que resuelva cualquier duda, indique cómo proporcionar los mejores cuidados, hábitos diarios, promueva su salud y por supuesto, les aconseje sobre la prevención de accidentes.

Y es que el pediatra no es sólo el médico al que acudir ante la aparición de una patología. Su labor es también poder anticipar cualquier problemática que pueda afectar al niño durante sus primeros años comprobando cómo se va produciendo su desarrollo; respondiendo las dudas que pudieran surgir en los padres, especialmente en los primerizos; y facilitando pautas para que tal desarrollo se produzca con las mayores garantías.

Cada control supone una evaluación integral que incluye un examen físico completo y registro de peso, talla y perímetro craneano, entre otras medidas, para determinar si el crecimiento es adecuado y se produce de forma equilibrada y correcta para su edad y sexo, lo que permite además determinar posibles afecciones. La pauta recomendada en estos controles si todo transcurre con normalidad, es que el primero, tras los producidos justo después del nacimiento, se realice durante la primera semana de vida, continuando con controles mensuales hasta los seis meses, que pasan a ser bimensuales a partir de los seis meses y hasta el año si todo se mantiene en parámetros adecuados.

Tu salud en breve...

Consulta. Mujer, mayor de 65 años y con recursos, perfil de quien va más al médico



En España el perfil de las personas que más acuden al médico se corresponde con el de una mujer, mayor de 65 años, de nacionalidad española y con ingresos altos. Así lo refleja el Módulo de Salud correspondiente a 2017, que se enmarca en la Encuesta de Condiciones de Vida (ECV), difundido por el Instituto Nacional de Estadística (INE). De los datos de Estadística se desprende que las personas con más ingresos y más formación acuden más al médico especialista y al dentista, dedican más tiempo al deporte y tienen menos porcentaje de obesidad (comen más fruta, verdura y legumbres).

Estudio. Un 15% del gasto hospitalario en países ricos se debe a una atención deficiente

Un 15 % del gasto hospitalario en los países ricos se debe a errores en los tratamientos médicos o a infecciones contraídas por los pacientes mientras están internados que podrían ser evitadas «fácilmente» con mejor higiene y un uso adecuado de productos contra los microbios. Así lo señala un informe conjunto de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, la Organización Mundial de la Salud y el Banco Mundial. «En todos los países se constatan errores de medicamentos o de diagnóstico, tratamientos inadaptados o inútiles, estructuras o prácticas clínicas inadaptadas o peligrosas, así como personal carente de formación y competencias», señalan.

Cambio de hora. Consulta pública ante los estudios que hablan del efecto negativo para la salud



La Comisión Europea (CE) ha puesta en marcha una consulta pública sobre los cambios de hora que se producen dos veces al año en Europa para evaluar si sus normas deberían modificarse, ya que una serie de iniciativas ciudadanas han expresado el rechazo de algunos Estados miembros a estos cambios. En una de febrero, el Parlamento Europeo pidió a la CE que examinara la directiva y destacó que múltiples estudios científicos apuntan a la existencia de «efectos negativos» en la salud humana cuando se cambia la hora.

Avance. Implantan un desfibrilador sin cables a un niño de 5 años con un tumor cardíaco

Cirujanos cardiovasculares del Hospital Universitario Virgen de las Nieves de Granada han implantado un desfibrilador subcutáneo a un niño de 5 años, convirtiéndose en el primer caso conocido en España en el que se usa este dispositivo sin cables en un menor con un peso inferior a los 20 kilogramos. El pequeño, que se llama Alejandro, sufrió el pasado 25 de abril una parada cardiaca, por lo que su familia acudió al consultorio de Zújar, el dispositivo sanitario más próximo. Los profesionales médicos y de enfermería del centro iniciaron de manera inmediata las maniobras de resucitación cardiopulmonar, que prosiguieron los profesionales del equipo móvil.

HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO
PEDIATRÍA
HPShospitales.com