

INFORMACIÓN Y CONSEJOS PARA PADRES AL ALTA.

Tras el nacimiento es obligatoria la inscripción en el Registro Civil del recién nacido. Este trámite se puede iniciar en el Hospital dentro de las primeras 72 horas.

En la planta de Maternidad podrá conseguir una cita para llevar a cabo dicho trámite. Deberá acudir con el papel de registro (hoja amarilla) que le entregaron en el Paritorio.

¿Dónde debe acudir tras el alta?

1. SEGURIDAD SOCIAL: afiliar al hijo con padre o madre (pedir cita previa por internet: www.cita-previa.org.es)
 - Cita previa por telf.: 91 8885011 (Alcalá de Henares)
 - DNI y Tarjeta Sanitaria del padre y/o madre.
2. CENTRO DE SALUD para pedir cita:
 - **Pediatra y/o enfermera:** primera revisión del recién nacido a las 48–72h del alta con el **informe de alta** del recién nacido.
 - **Matrona:** visita puerperal para valorar el estado general de la madre y del bebé tras los primeros días del alta (antes de 15 días).
 - **Médico de familia:** con el **informe de alta de la madre** para tramitar baja laboral, permiso baja maternal/paternal.
3. EMPRESA O INEM: para presentar y tramitar la baja maternal/paternal.
4. Delegación de HACIENDA: para solicitar prestación económica (si madre trabajadora) C/ Navarro y Ledesma nº 4 Alcalá de Henares.

Cuidados del recién nacido

Higiene del recién nacido

- *El baño:*
 - ♦ Se aconseja con esponja natural, jabón pH neutro, el agua a unos 36°C y una duración de unos 5 minutos.

- ♦ Sujetar al recién nacido con la mano por debajo de su axila apoyándolo en el antebrazo para evitar que se sumerja.
- ♦ Se iniciará por la cabeza y se continuará por el resto del cuerpo.
- *Higiene de los genitales:*
 - ♦ En niñas: limpieza de **arriba abajo**.
 - ♦ En niños: limpiar bajo la **zona testicular**.
- *Hidratación:* se puede aplicar crema o aceite hidratante.
- *Cuidados del cordón:* durante el baño se lava con agua y jabón. Secar después. **NO** precisa alcohol ni gasa.
- *Limpieza de ojos:* si precisa, se realizará con una gasa cada ojo, utilizando suero salino y siempre desde el lagrimal hacia fuera.
- *Limpieza nasal:* si precisa, utilizar unas gotas de suero salino, colocar al recién nacido de lado y tapar el orificio nasal contrario al que vamos a limpiar.
- *Uñas:* **NO** cortar durante las primeras semanas de vida para evitar lesiones. Se pueden limar. Después se pueden cortar con tijera de punta roma aprovechando su sueño.
- *Oídos:* **NO** introducir bastoncillos.

Patrón de eliminación

- Variable según niño y tipo de lactancia.
- Vigilar si el recién nacido **NO** realiza deposición tras 48-72 horas del nacimiento, o **NO** realiza micción tras 24 horas, en ambos casos se le dará una toma extra y se vigilará la realización de la micción.
- La orina del recién nacido contiene una sustancia llamada uratos que manchan el pañal con un color anaranjado o rojizo. Es **normal**.
- Las niñas pueden tener un pequeño sangrado vaginal debido a las hormonas maternas. **NO** es signo de alarma.
- Gases: facilitar su expulsión tras la toma. Si precisa se le dará un suave masaje abdominal previo a la toma.

SIGNOS DE ALARMA del recién nacido, acudir a urgencias si presenta:

- Alteración de la temperatura corporal. La temperatura normal oscila de **36 - 37,5°C**.
- Irritabilidad constante, hipotonía (bajo tono muscular).
- Coloración amarillenta de la piel denominada ictericia.

RÉGIMEN de vida del recién nacido

- Evitar corrientes de aire y cambios bruscos de temperatura.
- Mantener una temperatura ambiental de unos **20 - 22°C**.
- Evitar el contacto del recién nacido con personas enfermas.
- **NO** poner **adornos** (pendientes, medallas, pulseras...) al bebé.
- Se recomienda un paseo diario, que le estimulará por la variedad de sonidos y colores.
- Si el recién nacido viaja en coche, es **OBLIGATORIO** el uso de sujeción de seguridad **HOMOLOGADO**.
- El recién nacido debe dormir siempre **boca arriba en su cuna**.

Recomendaciones sobre LACTANCIA MATERNA

- A demanda, **NO FIJAR HORARIOS**. Mínimo 8-10 tomas/día.
- La madre debe estar cómoda y bien apoyada.
- La cabeza y cuerpo del recién nacido deben estar bien alineados. Amamantar no debe producir dolor.
- La boca del recién nacido debe estar bien abierta con los labios hacia afuera para enganchar el pezón completo y buena parte de laaréola. La nariz y la barbilla pegadas al pecho de la madre.
- Se **DESACONSEJA** el uso del **chupete** hasta que la lactancia esté bien establecida.
- **NO** ofrecer bebidas ni otros líquidos al recién nacido salvo leche materna durante los primeros 6 meses.
- Seguir siempre las recomendaciones dadas por el pediatra, enfermera, matrona en las visitas de revisión.

**INFORMACIÓN
Y CONSEJOS PARA
PADRES AL ALTA**

