

## RECOMENDACIONES DE ENFERMERÍA AL ALTA

### CONSEJOS PARA EL CUIDADO DEL NIÑO

1. **Exámenes de salud:** Los niños no deben ser controlados sólo cuando estén enfermos. Su hijo deberá ser visto por un pediatra, el primer día de vida, al marcharse del hospital, al 15º día de vida, y coincidiendo con el calendario vacunal.
  
2. **Higiene y aseo**
  - Cuidados del ombligo: Tras el baño y después de cambiar el pañal, deberá curar el ombligo hasta que cicatrice la herida, limpiándolo con una gasa estéril empapada en alcohol de 70º. Lo más importante es mantener la base del ombligo limpia de restos y muy seca. No es necesario envolverlo en una gasa.
  
  - Baño: Diario, utilizando jabones adecuados a la piel del bebé. Después del baño seque muy bien la piel insistiendo en los pliegues de cuello, axilas y piernas. Aplique posteriormente aceite o loción corporal. El uso de bastoncillos en la higiene del bebé se limita a los pliegues externos de las orejitas, nunca intente limpiar el interior del oído. Si realiza el baño por la noche, ayudará a su bebé a dormir mejor.
  
  - Genitales: Límpielos cada vez que cambie el pañal. Evite el uso de la esponja convencional. Las toallitas desechables resultan más higiénicas. Con las niñas la limpieza de los genitales hay que comenzarla desde delante hacia atrás (dirección al ano).
  
  - Manos: Las uñas del bebé no se deben cortar antes de los 15 primeros días de vida, ya que la uña no está completamente diferenciada. A partir de los 18 meses de vida, los niños deben lavarse las manos antes de las comidas, después de ir al baño y al acostarse.
  
  - Dientes: Para prevenir la caries, evite dar zumos en biberón y más adelante que el niño no tome en exceso caramelos, chokolatinas y dulces en general. El Cepillado de dientes se inicia a partir de los 30 meses.
  
3. **Paseo:** En verano a partir de los 15 días, y del mes en invierno. Será diario, salvo en los días muy inclementes. Evite aglomeraciones, humos de tabaco y contacto con personas que padezcan enfermedades contagiosas.
  
4. **Accidentes e intoxicaciones:** Suponen la primera causa de muerte infantil. A partir del año, enseñe a su hijo las posibles causas de accidente, y supervíselo siempre en sus juegos y actividades.

5. **Alimentación:** La lactancia materna es la más adecuada para el RN., durante los primeros meses. Entre el 4º-5º mes de vida, se introducen otro tipo de alimentos. Si por alguna circunstancia no es posible dar el pecho, existen fórmulas de leche humanizada con las cuales podrá preparar biberones. En la preparación del biberón es muy importante añadir primero el agua y después las medidas de leche en polvo. La proporción será de un cazo raso de leche por cada 30 cc de agua hervida. Es conveniente utilizar agua embotellada, baja en residuos secos (lea la composición del agua en la etiqueta). Hierva o desinfecte las tetinas, biberones y chupetes, durante los primeros meses, hasta que comience a comer con cuchara. El pediatra le recomendará la cantidad de biberón y el número de tomas. Es importante respetarlas para conseguir un hábito higiénico de alimentación, y un aporte calórico adecuado. En cuanto a uso del chupete y los biberones es recomendable dejarlos de usar hacia los dos años para evitar deformaciones dentales.

Siempre que tenga alguna duda respecto a los cuidados de su hijo, consulte a su pediatra o a su enfermera del Centro de Salud.