



RETORNANDO A CASA
**CUIDADOS PARA
LA MAMÁ Y EL BEBÉ**

El regreso a casa luego del nacimiento

El post-parto ocasiona cambios en la mujer que implican modificaciones emocionales y estructurales de su vida que pueden ir de la inmensa alegría de recibir al bebé a situaciones de angustia de no saber qué o cómo hacer para asistirlo, además de atender sus cuidados personales.

Este periodo, que puede variar entre dos y tres meses, llamado puerperio, lleva adaptaciones desde el nacimiento hasta volver al estado anterior al embarazo, tiempo que es muy variable en cada caso, y centraliza sus acciones en la alimentación del recién nacido a través de la lactancia materna.

La mamá requiere máxima atención y apoyo familiar para superar el momento, recuperar energías y afianzar la unión de toda la familia.



El primer control pediátrico conviene realizarlo 2 ó 3 días después del alta de la Maternidad salvo, que se presenten signos de alarma. **Consultá rápidamente con el pediatra si:**

- ❗ Notás a tu bebé decaído
- ❗ Rechaza el pecho
- ❗ Su temperatura aumenta a 38°C
- ❗ Moja poco los pañales
- ❗ Cambia el color de su piel (pálido/amarillento)
- ❗ Está muy agitado o lo ves irritable



Estudios neonatales

Dentro de los estudios de rutina, debemos tener en cuenta:



Pesquisa o screening neonatal



Estudios auditivos (otoemisiones acústicas)



Fondo de ojos

Es importante que retires el resultado de este estudio y se lo lleves a tu pediatra.



Vacunas

Las primeras vacunas que se colocan son Hepatitis B y BCG. Se te entregará el carnet de vacunas correspondiente para luego continuar con el esquema de vacunación al día, del que te irá informando el pediatra.

Las vacunas son un derecho y una responsabilidad de todos.

A tener en cuenta...

→ La **buena alimentación variada y equilibrada** y el consumo importante de agua junto con el descanso son fundamentales en los primeros dos meses de post-parto en los cuales la mamá tendrá que adaptar sus horarios a los impuestos por el bebé asegurando que su tranquilidad ayude a una buena lactancia y a su recuperación del parto.

→ El momento de amamantar al bebé puede ser una oportunidad para que la madre tome un descanso, al dedicarse a esta función. La familia que acompaña puede facilitarlo animando a la madre a ubicarse, en sitio tranquilo y silencioso, mientras alimenta a su hijo.

→ **Las visitas de familiares y amigos deben ser medidas** en número y en tiempo y con cierto ordenamiento a fin de no alterar los momentos del recién nacido, además de permitir el descanso materno y el control de su intimidad.

→ Aprenda a manejar sus tiempos y a decir "estoy cansada".

→ Camine diariamente fuera de su casa y comience gradualmente a efectuar ejercicios recuperatorios.

→ La higiene personal y una ducha diaria son muy útiles y necesarias, con lavado de cabello incluido. Si hay puntos de sutura siga la sugerencia de su médico para el cuidado de los mismos.

→ Comparta los cuidados del bebé y divida la atención con el papá, para facilitar su descanso tanto diurno como nocturno e integrarlo al nacimiento. **Confiar en la ayuda familiar o persona de confianza es muy necesario** a fin de poder dedicar más tiempo a su bebé y a su recuperación personal.

Cuidados del recién nacido/a

Higiene y cuidados

Recuerda siempre **lavarte muy bien las manos** antes y después de cambiarlo/a.

Cordón umbilical

Para lograr su **adecuada cicatrización y evitar infecciones mantenerlo limpio** y fuera del pañal. Si tiene mal olor, sangrado o secreciones consultar lo antes posible con el pediatra.

La hora del baño

El agua debe estar **tibia** (36-38°C) y el ambiente agradable, evitando corrientes de aire y eligiendo **jabones neutros**. Para comprobar la temperatura del agua puedes usar el codo o la cara interna de tu muñeca. Es el momento adecuado para acariciarlo y masajearlo suavemente al igual que mirarlo y hablarle pausadamente.

Higiene de oídos y nariz

No usar hisopos ni otro elemento similar.

Corte de uñas

Usar tijera limpia de punta redondeada o lima roja de papel, **no alicates**.

Cambio de pañales

Efectuarlo cada vez que se ensucie. **Siempre limpiar desde el área genital hacia el ano** y no en sentido contrario, **usando gasa o algodón, con óleo calcareo**. Es común que durante 24 a 48 horas la materia fecal vaya modificando su color hasta hacerse amarillenta, con muchas deposiciones y la despida de manera explosiva.

Ropa y abrigo

Debe ser **cómoda y suelta**, de algodón, directamente sobre la piel del bebé evitando el contacto con lanas **sin elásticos que aprieten**. Evitar cintas, cordones o botones pequeños en la parte delantera así como evitar juguetes con partes removibles o bordes filosos.

No lo abrigues en exceso, **sólo necesita una prenda más de la que usa un adulto**, según la estación y con temperatura ambiente moderada.

El sueño seguro

El bebe las primeras semanas tiene periodos de vigilia y sueño diferentes, necesita despertarse y alimentarse tanto de día como de noche. **Es útil tener la cuna cerca de la cama materna los primeros meses para facilitar la atención.**

Para dormir **acuesta a tu bebé boca arriba**, sobre colchón rígido y del mismo tamaño que la cuna y sin almohada, con los brazos fuera de la ropa de cama. No colocar ningún objeto dentro de la cuna.

Se puede ofrecer el chupete para dormir, luego que la lactancia esté bien establecida.

Viajar en auto con el bebé

Los menores de 15 meses y de hasta 13 kg deben ir en el asiento trasero y mirando hacia atrás, hasta el peso o altura máxima que tolere el **Sistema de Retención Infantil** (SRI).