

50

cosas
que debes
saber sobre
un recién nacido



Dr. Manuel Silveira

¿Cómo transcurre el día a día del bebé? ¿Qué es preciso conocer para no alarmarse innecesariamente? ¿A qué síntomas y señales debemos prestar atención?

En esta obra encontrarás: Descripciones detalladas de las diferentes pruebas médicas a las que se somete al recién nacido. Amplia información sobre aspectos básicos del cuidado del bebé: alimentación, higiene, vacunación, curas... Consejos para afrontar enfermedades comunes y otros problemas de salud que pueden darse al nacer o una vez en casa.

Prólogo

La Real Academia de la Lengua define la puericultura como el «conjunto de reglas y cuidados para el mejor desarrollo físico y moral de los niños». La aplicación de estos cuidados ha ocupado desde siempre una parte importante del quehacer diario del pediatra, intentando de esta forma contribuir a la educación sanitaria de la población. Pero esta encomiable labor sólo consigue sus frutos cuando entra a formar parte de la sistemática de trabajo del médico. Al revisar 50 cosas que debes saber sobre un recién nacido salta a la vista que su autor, el pediatra Manuel Silveira, ha conseguido plasmar de forma sencilla lo que cada día transmite a los padres de los neonatos que atiende en el Hospital Da Costa de Burela, en la bella costa lucense.

El libro, diseñado como manual de consulta para el cuidado de los niños desde la etapa de recién nacido hasta los tres meses de vida, ha sido elaborado de acuerdo a los conocimientos actualmente vigentes sobre puericultura. Para ello, el autor se ha documentado con las publicaciones científicas más relevantes sobre el tema, pero dejando claro que la última palabra en cualquier situación la tiene siempre el pediatra encargado de la atención del niño. El libro está distribuido en tres secciones, que abordan respectivamente cómo es un recién nacido normal, los problemas que pueden aparecer al nacimiento y los que pueden surgir tras la vuelta a casa. Especial mención merece su decidida apuesta por la promoción de la lactancia materna, orientando a las madres que libremente elijan esa opción, a ampliar sus conocimientos en la página web del Comité de Lactan-

cia Materna de la AEP. Me parece un acierto tratar de divulgar documentación desafortunadamente poco conocida, al decidir incluir entre los Anexos la legislación concerniente a la promoción de la seguridad y la salud en el trabajo de las mujeres embarazadas y en período de lactancia, así como los derechos del niño. La conjunción de estos hechos ha permitido editar un libro que, por su claridad expositiva, es fácilmente asequible y consecuentemente muy atractivo.

La facilidad del doctor Silveira para transmitir conocimientos, su cercanía para con los padres huyendo voluntariamente de cualquier tipo de formalismo, el empleo preciso de palabras técnicas y la incorporación de frecuentes ráfagas de humor, han conseguido un producto de fácil lectura al alcance de todo tipo de público.

Deseo que este libro tenga todo el éxito que se merece. Como presidente de la AEP, quiero agradecer el honor de haberme brindado la oportunidad de prologar este libro, lo que me permite, en nombre de los pediatras españoles, transmitir mi gratitud a su autor por su firme voluntad de contribuir a la educación sanitaria de la población.

Serafín Málaga Guerrero

Presidente de la Asociación Española de Pediatría

Introducción

Lee detenidamente las instrucciones de uso

El nacimiento de un bebé es uno de los acontecimientos más importantes para la familia y, desde luego, un factor que va a condicionar de forma radical la vida cotidiana.

Es curioso lo que ocurre con los hijos: acabas de conocerlo, pero ya no lo cambiarías ni por nada ni por nadie, porque forma parte de ti. Desde ahora vas a ver la vida desde la otra orilla y vas a comprender mejor a tus padres.

Dicen que los niños no traen un «manual de instrucciones». Y es verdad, pero hay algo peor: no tienen garantía.

Por eso hemos confeccionado este pequeño manual del usuario. Y también por eso es tan importante el «uso correcto de este bebé», porque no tiene garantía, ni recambios, ni posible sustitución. Tu bebé es único e irrepetible. ¡Cuidalo mucho!

Este manual se basa en los conocimientos médicos actuales, y las referencias bibliográficas son recientes. Sin embargo, como la investigación y la práctica clínica médica están en continuo avance, recomendamos consultar cualquier duda con el pediatra.

Dado el enfoque eminentemente práctico de esta guía, se mencionan los nombres comerciales de algunos productos usados habitualmente por el autor.

Finalmente, el lector sabrá disculpar alguna ráfaga humorística, que se ha intercalado con el único fin de hacer la lectura más amena.

Los consejos del pediatra

Dado que estas páginas van dirigidas a personas sin especiales conocimientos de medicina, evitaremos los términos técnicos y los formalismos en el lenguaje.

Antes de que nazca el niño, tendrás que ir meditando ya el nombre que le vas a poner.

Para los indecisos, en internet existen largas listas de nombres castellanos y de otras nacionalidades. Incluso hay libros ¡con 5.000 nombres de bebés y su significado!

Por si te sirve de algo, aquí están los nombres más frecuentes dados a recién nacidos en España en los últimos años:

Alejandro, Daniel, Pablo, David, Adrián, Javier, Álvaro, Sergio, Carlos y Marcos.

Lucía, María, Paula, Laura, Marta, Alba, Claudia, Caria, Andrea y Sara.

Sin embargo, en el último año ha habido un cambio hacia los nombres clásicos propios de los años cuarenta. Entre los de niño, los predilectos han sido: Antonio, José, Manuel, Francisco y Juan. Y entre los de niñas: María del Carmen, María, Carmen, Josefa e Isabel.

Este manual trata de informar sobre algunas cuestiones muy básicas acerca de los niños recién nacidos. Y lo ideal es que los padres lo lean (al menos la primera parte) durante el embarazo.

Y recuerda: aprovecha los días que vas a estar en el hospital para consultar cualquier duda con el personal sanitario. Porque cuando lleguéis con el recién nacido a casa, seréis los encargados de satisfacer las necesidades de una cosita menudita que llora mucho, y esto produce cierta an-

siedad y nerviosismo. Además, las abuelas y la familia suelen meter baza y abrumar con consejos, siempre bien intencionados, pero a veces contradictorios... y ¡al final ya no se sabe qué hacer! Nada tranquiliza más que una visita al pediatra.

RECUERDA

Aprovecha los días que vas a estar en el hospital para consultar cualquier duda con el personal sanitario.



Como en otras facetas de la vida, ante cualquier contratiempo, lo más importante es no perder los nervios y mantener la calma. Y recuerda que «los niños se crían solos». Sólo necesitan una pequeña ayudita por vuestra parte.

Los recién nacidos ya captan, por el tono de voz y por los movimientos bruscos, el nerviosismo y la ansiedad de sus cuidadores. Así que es fundamental emplear un tono

tranquilo y unos movimientos suaves cuando tengas al niño en brazos. No hay que gritar ni hacer fuertes ruidos. Mucha calma.

A los adultos también nos gustan el tono suave y el rostro sereno. ¿Te imaginas en un vuelo con turbulencias ver rostros de ansiedad o preocupación entre la tripulación, o que se hablaran a gritos?

Siempre hay que dar la sensación de tener la situación bajo control. Es increíble, pero el bebé lo nota.

Finalmente, una recomendación: nunca tomes decisiones de tipo médico sólo por algo que hayas leído en este manual, en cualquier otro o en internet. Tú no eres médico, y sólo el pediatra está capacitado para tomar decisiones sobre la salud de los niños.

RECUERDA

Si tu hijo tiene un problema de salud, debes acudir al médico o al pediatra. Estamos para ayudarte.





01 Control del embarazo

Aunque este manual trata de los cuidados del recién nacido, hay que comenzar por el principio, por lo que daremos unas breves pinceladas sobre los controles y los cuidados durante el embarazo. (Si tu hijo ya ha nacido, puedes saltarte este capítulo.)

En cuanto sepas o sospeches que estás embarazada debes visitar al ginecólogo (aunque lo ideal sería hacerlo antes: consulta preconcepcional). En esta primera visita, el médico hará una valoración general de tu estado de salud, te solicitará una analítica y saldrás de la consulta con las recetas para comprar ácido fólico y yodo. El riesgo de malformaciones en el feto (en el cerebro, en la médula...) disminuye considerablemente si tomas ácido fólico. ¡Pero debes empezar a hacerlo cuanto antes! Lo ideal sería incluso antes del embarazo.

Periódicamente debes someterte a controles clínicos (peso, tensión arterial, etcétera) y analíticos (sangre y orina). Los análisis, entre otras cosas, informan del estado de tus defensas contra algunas infecciones que pueden causar problemas al bebé. Así, la toxoplasmosis o la rubéola pueden pasar desapercibidas en la madre, pero causar importantes daños en un feto en desarrollo. Si no tienes anticuerpos (defensas) contra la toxoplasmosis, durante el embarazo debes evitar el consumo de alimentos crudos o poco cocinados (carnes, verduras, etcétera), y el contacto con gatos.

A todas las embarazadas se les hace la prueba del sida y de la hepatitis. Estas infecciones pueden transmitirse de la madre al hijo (generalmente en el momento del parto), pero si se sabe con antelación que una madre está infectada por alguno de estos virus, con los protocolos actuales se reduce espectacularmente el riesgo de contagio. Lo mismo ocurre con la sífilis o lúes. Ésta es una infección poco frecuente, pero su incidencia está aumentando. Con un sencillo tratamiento antibiótico durante el embarazo se puede curar a la madre y al bebé, evitando la sífilis congénita.

Hacia el final del embarazo te realizarán un cultivo del exudado vaginal, que informará de la presencia (o ausencia) de estreptococo B, un germen que puede infectar al bebé en el momento del nacimiento (véase el capítulo 26). En algún caso concreto pueden estar indicadas otras pruebas, por ejemplo, una amniocentesis para el análisis del líquido amniótico.

¿Y las ecografías? Son fundamentales porque suministran mucha información, sobre el bebé, el líquido amniótico, la placenta, etcétera.

Finalmente te recuerdo que es importante que procures tener una alimentación variada y equilibrada, y seguir hábitos de vida saludables. Entre otras cosas, debes evitar lo siguiente:



Alcohol: si estás embarazada no debes beber nada de alcohol, porque la ingesta de alcohol durante el embarazo puede provocar graves trastornos en el bebé (entre ellos, el síndrome de alcohol fetal). Y no hagas caso a quien te diga que «por una cañita no va a pasar nada». La doctora M.^a Luisa Fernández-Frías, de la Universidad Complutense de Madrid, lleva muchos años estudiando las causas de las malformaciones en los bebés. Y es tajante respecto a la ingesta de alcohol durante el embarazo: nada de alcohol. Sobre todo porque se desconoce la cantidad de alcohol que una embarazada puede ingerir sin riesgo para el feto.

Tabaco: los hijos de fumadoras son más pequeños al nacer. Además, los niños que viven en hogares donde se fuma, presentan muchos más problemas de salud: otitis, bronquitis, asma e incluso muerte súbita. ¡Aprovecha el embarazo para dejar de fumar! Es el momento ideal, porque tienes poderosas razones para cuidarte más. Muchas mujeres lo han conseguido. ¡Ánimo!

Café: tampoco debes abusar del café o las bebidas de cola con cafeína, sobre todo durante el primer trimestre del embarazo, ya que se ha demostrado un aumento de abortos y de otros problemas. Es mejor que tomes descafeinado.

Otras drogas: las drogas atraviesan la placenta y pasan al feto, por lo que pueden producirle malformaciones. Además, los hijos de madres que toman drogas (cocaína, heroína...) suelen presentar, al poco tiempo de nacer, a veces incluso en sólo unas horas, un verdadero síndrome de abstinencia (mono): están temblorosos e irritables, no descansan, sudan, vomitan, etcétera.

Medicamentos: como ya sabes, no debes tomar ningún fármaco sin consultar con el médico.

¿Y los tóxicos ambientales en el lugar de trabajo? La legislación española protege a la embarazada y a la madre que da el pecho, para evitar que en su trabajo se exponga a sustancias potencialmente peligrosas para el bebé (véase el Anexo 1).

RECUERDA

El embarazo debe ser un tiempo de alegría e ilusión, pero también es el momento de cuidarse bien. Por dos razones fundamentales: tu bebé y tú.

02 El parto y la estancia en el hospital

Hoy en día, las embarazadas acuden bastante tranquilas al hospital para dar a luz, porque saben que van a recibir una buena atención, tanto profesional como humana. Al igual que en otros procedimientos médicos, se ha avanzado mucho y se cuenta con los medios para que, en la inmensa mayoría de los casos, el parto sea un proceso seguro y sin problemas. Además, gracias al gran desarrollo de las técnicas anestésicas, también se ha mitigado el dolor y las molestias, y como consecuencia, el miedo a parir; la célebre maldición bíblica de «parirás con dolor» ha pasado a ser: «parirás con molestias».

En la mayoría de los hospitales, el padre está presente en el parto, y no sólo durante la fase de dilatación, sino también durante el nacimiento (excepto si surge alguna complicación). Este apoyo es muy importante para la madre y para el buen transcurso de los acontecimientos. Por otra parte, los hospitales se están dotando poco a poco de medios para potenciar un parto menos medicalizado y más humanizado, en el que la propia parturienta tenga un mayor protagonismo en la toma de decisiones, (aunque, por supuesto, prevalezca siempre la seguridad de la madre y el bebé).

Otro tema de actualidad es el parto domiciliario, tan de moda en Holanda. Pero no vamos a entrar en ello, porque