

# LA SALUD DEL/LA NIÑ@ DE 0 A 3 AÑOS



**AYUNTAMIENTO  
DE TOTANA**  
Concejalía de Atención Social,  
Participación Ciudadana  
y Colectivos Vecinales



SECRETARÍA GENERAL  
DE INMIGRACIÓN Y  
EMIGRACIÓN



UNIÓN EUROPEA

FONDO EUROPEO  
PARA LA  
INTEGRACIÓN



Información  
ELABORACIÓN PROPIA

# Recién Nacido: Características y Cuidados Básicos

**TEST DE APGAR:** Lo primero que se le realizará al neonato será el test de Apgar. (Toma su nombre de su creadora, la Dra. Virginia Apgar).

Esta prueba es una herramienta de análisis para que los médicos determinen qué cuidados inmediatos necesita el recién nacido para ayudarlo a estabilizarse.

En la actualidad, el test de Apgar es utilizado a nivel mundial para evaluar la salud de un bebé al primer minuto y luego a los cinco minutos de su nacimiento.

El test de Apgar del **primer minuto** mide qué tan bien toleró el recién nacido el proceso del nacimiento.

El test de Apgar que se realiza **a los 5 minutos** evalúa qué tan bien se está adaptando el recién nacido al ambiente.



La puntuación APGAR  
evalúa lo siguiente:

Respiración, llanto

Irritabilidad, refleja

Pulso, ritmo cardíaco

Coloración de la piel del  
cuerpo y las extremidades

Tono muscular

# Recién Nacido: Características y Cuidados Básicos

## **Peso:**

El Recién Nacido (RN) tiene una pérdida normal hasta del 7% de su peso en los primeros días. A los 14 días suele pesar lo mismo que al nacer, y a partir de esa fecha se controla semanalmente siendo el aumento normal por semana de unos 120-240 gramos en el primer mes de vida.

## **Cordón umbilical:**

¿Cuánto tardará en secarse y caerse el resto del cordón umbilical? Entre 10 y 21 días después del nacimiento, el muñón se secará por completo y se caerá, quedando una pequeña herida que podría tardar algunos días en cicatrizar

¿Qué cuidados hay que tener con el cordón umbilical del bebé? Mantenerlo limpio y seco. Dobra la parte de arriba del pañal hacia abajo, destapando el ombligo y el muñón para que quede expuesto al aire y no esté en contacto con la orina. En los días más cálidos, poner simplemente un pañal y una camiseta suelta para que le circule más el aire y se seque más rápidamente el ombligo. Evitar las camisetas de una sola pieza hasta que se le haya caído el muñón, y nunca tratar de quitárselo, aunque parezca que sólo está colgado de un hilillo.

¿Cuáles son los síntomas de una infección? Acudir al médico si:

- El bebé tiene fiebre o se ve enfermo.
- El ombligo del bebé y el área que lo rodea están hinchados y rojos.
- Hay pus en la base del muñón umbilical.

# Recién Nacido: Características y Cuidados Básicos

## El baño del bebé (paso a paso):

- 1- La temperatura ambiente del cuarto de baño debe ser cálida y oscilar entre los 23 y los 25 °C. Después, comprueba que la bañera está limpia y llénala con agua tibia. El agua debe estar a la temperatura corporal, es decir, entre los 35 y los 37 grados centígrados. Puedes utilizar un termómetro de baño o, si lo prefieres, utilizar el codo o la parte interior de la muñeca para comprobar que la temperatura es la apropiada.
- 2- A continuación, desnuda al bebé, límpiale la zona que esté en contacto con el pañal y envuélvele en una toalla, mientras limpias su carita y sus orejas con un trocito de algodón ligeramente húmedo.
- 3- Después, sostén al bebé con el brazo derecho, de manera que la cara interna del codo sostenga su cabeza y tus manos lleguen a tocar sus nalgas. Inclínalo sobre la bañera y, con la mano izquierda, lávale la cabeza con una cantidad mínima de champú. Aclara bien.
- 4- Una vez lavada la cabeza, sostén los hombros del bebé con una mano, introduciendo los dedos por debajo de la axila, mientras sujetas las piernas o el trasero con la otra mano, de modo que su cabeza quede fuera del agua, mientras utilizas la otra mano para lavarlo.
- 5- Es importante no dejar de sonreírle y hablarle mientras le bañas.
- 6- Con o sin esponja, lava, enjuaga, y seca de arriba abajo. Primero el pecho, los bracitos, las manos y luego, las piernas y los pies.
- 7- Gira cuidadosamente al bebé para lavar su espalda y sus nalgas.
- 8- Una vez que esté totalmente limpio y bien aclarado, levanta al bebé con suavidad y arrópalo con una toalla.
- 9- Sécalo bien, y envuélvele para darle calor.
- 10- Comienza a vestirle de arriba abajo para que no pierda calor.

# Recién Nacido: Características y Cuidados Básicos

## Consejos importantes para bañar a un bebé recién nacido:

- 1- Nunca dejar solo al bebé durante el baño.
- 2- No es recomendable la utilización de talcos o colonias, principalmente en los primeros meses. Pueden desencadenar alergias.
- 3- La altura de la bañera debe ser adecuada a la estatura de la persona que está bañando al bebé para que no sufra la espalda.
- 4- Lava siempre la bañera antes y después de su utilización.
- 5- Es importante secar bien todos los pliegues de la piel del bebé, especialmente los que se encuentran debajo del mentón, detrás de las orejas y el área del pañal.
- 6- Debes aprovechar la hora del baño para revisar al bebé y así descartar erupciones, inflamaciones u otros problemas. Observa si presenta costra láctea en la cabeza. (**Costra Láctea**: son lesiones cutáneas, placas sobre una gran área, escamas en la piel color blancas y tipo costra o amarillentas, grasosas y pegajosas. Estas placas pueden comprometer el cuero cabelludo, las cejas, la nariz, la frente o los oídos. También el prurito (picazón), el enrojecimiento moderado y la caída del cabello son indicadores de esta enfermedad.)
- 7- Evita desanimarte si tu bebé llora mucho durante sus primeros baños. Con mimos y las condiciones ambientales adecuadas, acabará acostumbrándose y llegará a disfrutar de este momento como un momento de placer.

# Recién Nacido: Características y Cuidados Básicos

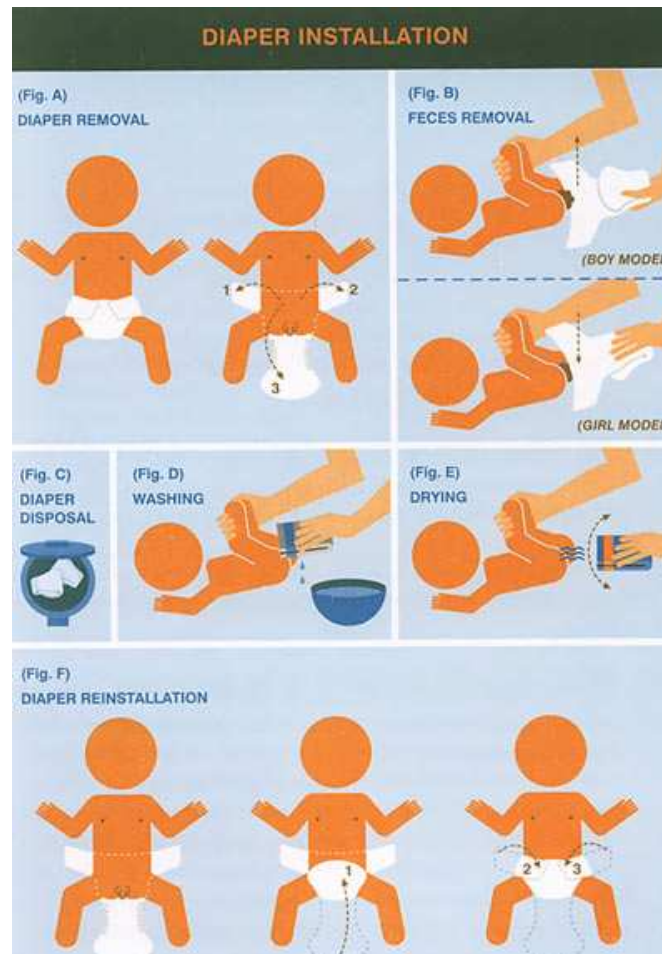
## Cambio del pañal del bebé, paso a paso

1. Coloca cuidadosamente al bebé boca arriba en el cambiador o bien en una superficie segura, sólida y cómoda.
2. Desnúdale de cintura para abajo. Retira las cintas autoadhesivas del pañal sucio, ábrelo, levanta las piernas del bebé y ciérralo aplastando la parte delantera del pañal contra la trasera. Si hay deposiciones, utiliza la parte delantera del pañal para retirarlas de la piel, siempre de delante hacia atrás. Coloca las nalgas del bebé sobre la parte delantera exterior del pañal.
3. Levanta las piernas del bebé y limpia la piel de las nalgas y el ano con una toallita húmeda. Si es niña, siempre de delante hacia atrás, es decir, de la vagina hacia el ano, para evitar posibles infecciones. Si tu bebé es niño, limpia el pene igual que los pliegues y el resto de la zona del pañal sin intentar forzar la separación entre el glande y el prepucio, que todavía puede tardar en producirse.
4. Seca cuidadosamente la zona con una toalla o una toallita seca, sobre todo, los pliegues de la piel.
5. Aplica crema protectora para aislar la piel de la humedad alrededor del ano y en la entrepierna. Asegúrate de extenderla bien y recuerda que no es necesario aplicar mucha cantidad.
6. Levanta las piernas del bebé, cierra el pañal sucio de atrás hacia delante con las cintas autoadhesivas y retíralo.
7. Abre el pañal limpio y colócalo debajo de las nalgas de tu bebé. Despliega la parte delantera y colócala por delante, cubriendo sus genitales. Si tu bebé es niño, asegúrate que el pene ha quedado apuntando hacia abajo para que el pañal pueda retener su orina.
8. Una vez que la parte delantera esté a la misma altura que la trasera alrededor de la cintura del bebé, puedes abrocharlo utilizando las cintas autoadhesivas que encontrarás a ambos lados de la parte trasera del pañal. Deberás ajustarlo lo suficiente sin que le apriete, ni quede suelto como para que pueda haber escapes.

Momentos de higiene como éste, tendrás varios a lo largo del día. Al principio, cuando son recién nacidos, lleva su tiempo, pues hay que hacerlo todo con mucho cuidado. Después, los cambios de pañal llevan menos protocolo, pero lo importante es saber utilizar esta rutina de aseo como un momento especial para compartir cariño, palabras dulces, masajes y juegos con tu bebé.



# Recién Nacido: Características y Cuidados Básicos





# Alimentación infantil

Basándonos en las necesidades y capacidades del niño, podemos definir entonces en su alimentación tres etapas:

- 1. Etapa inicial:** lactancia materna exclusiva (LME). La leche humana es el mejor alimento, se recomienda que sea el único durante los primeros seis meses, y luego con la adecuada complementación de otros alimentos continuarla hasta los dos años de vida.
- 2. Período de transición:** alimentación complementaria oportuna. La maduración digestiva, renal y neurológica va progresando. El bebé está en condiciones de **complementar la lactancia sin desplazarla**. Para que sea exitosa es necesario que los alimentos indicados tengan los nutrientes necesarios
- 3. Período de incorporación a las pautas alimentarias de la familia.** Esta etapa comienza alrededor del año de vida y se prolonga hasta los 6-8 años. Si en este período se establecen hábitos saludables, éstos pueden persistir a lo largo de la vida. Muchas familias refieren dificultades con la alimentación de los niños (motivo habitual de consulta), el equipo de salud debe estar preparado para acompañar e informar.

**1. Etapa inicial: 0 a 6 meses de vida: Lactancia materna exclusiva (LME).**

**2. Etapa de transición: 6 a 12 meses de vida: Alimentación complementaria oportuna (AC).**

**3. Etapa: 12 meses en adelante: Incorporación a las pautas familiares.**



# VACUNAS



[http://www.vacunasaep.org/profesionales/calendarioaep\\_presentacion.htm](http://www.vacunasaep.org/profesionales/calendarioaep_presentacion.htm)

¿Por qué es importante vacunar a mi hij@? Los niños y niñas necesitan vacunas para protegerse de enfermedades infantiles peligrosas, porque preparan el organismo para combatir estos virus que pueden tener complicaciones graves y llegar a provocar la muerte

CALENDARIO VACUNAL DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA 2009											
Comité Asesor de Vacunas											
VACUNAS	Edad MESES						Edad AÑOS				
	0	2	4	6	12-15	15-18	3-4	6	11-12	13-16	
Hepatitis B <sup>1</sup> (madres HBsAg[-])	HB <sup>2</sup>	HB <sup>2,3</sup>	HB <sup>3</sup>	HB <sup>2,3</sup>					HB <sup>4</sup>		
Difteria <sup>5</sup> Tétanos Tosferina		DTPa	DTPa	DTPa		DTPa		DTPa		dTpa <sup>6</sup>	
Polio <sup>7</sup>		VPI	VPI	VPI		VPI					
H. Influenzae b <sup>8</sup>		Hib	Hib	Hib		Hib					
Meningococo C <sup>9</sup>		MC	MC			MC <sup>8</sup>					
Sarampión <sup>10</sup> Rubeola Parotiditis					TV		TV				
Varicela <sup>11</sup>					Var		Var	Varicela			
Neumococo <sup>12</sup>		Pn7v	Pn7v	Pn7v		Pn7v					
Papilomavirus <sup>13</sup>									VPH		
Rotavirus <sup>14</sup>		ROTAV									
Gripe <sup>15</sup>					GRIPE		GRIPE				
Hepatitis A <sup>16</sup>					HA	HA	HA				

  Recomendadas  
   Recomendadas G. Riesgo  
   Rango de edad recomendado  
   CATH-UP

**CAL ENDARIO DE VACUNACIONES DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA 2011**  
**Comité Asesor de Vacunas**

VACUNA	Edad en meses						Edad en años			
	0	2	4	6	12-15	15-18	3-4	4-6	11-14	14-16
Hepatitis B <sup>1</sup>	HB	HB	HB	HB						
Difteria, tétanos y tos ferina <sup>2</sup>		DTPa	DTPa	DTPa		DTPa		DTPa		Tdpa
Poliomielitis <sup>3</sup>		VPI	VPI	VPI		VPI				
<i>Haemophilus influenzae</i> tipo b <sup>4</sup>		Hib	Hib	Hib		Hib				
Meningococo C <sup>5</sup>		MenC	MenC	MenC		MenC				
Neumococo <sup>6</sup>		VNC	VNC	VNC		VNC				
Sarampión, rubeola y parotiditis <sup>7</sup>					SRP		SRP			
Virus del papiloma humano <sup>8</sup>									VPH - 3 d.	
Rotavirus <sup>9</sup>		RV - 2 ó 3 dosis								
Varicela <sup>10</sup>					Var		Var		Var - 2 d.	
Gripe <sup>11</sup>					Gripe					
Hepatitis A <sup>12</sup>					HA - 2 dosis					

Sistemática    
  Recomendada    
  Grupos de riesgo

# LA MEJOR FUENTE

<http://www.aeped.es/>



# OJO!!!!

Cada niñ@ es una **persona única** con su **propio temperamento, estilo de aprendizaje, familia de origen y patrón y tiempo de crecimiento**. Sin embargo, hay secuencias universales y predecibles en el desarrollo que ocurren durante los primeros 9 años de vida. Mientras los niños se desarrollan, necesitan diferentes tipos de estimulación e interacción para ejercitar sus habilidades y para desarrollar otras nuevas. A cada edad, es esencial responder a las necesidades básicas de salud, nutrición y socialización.

