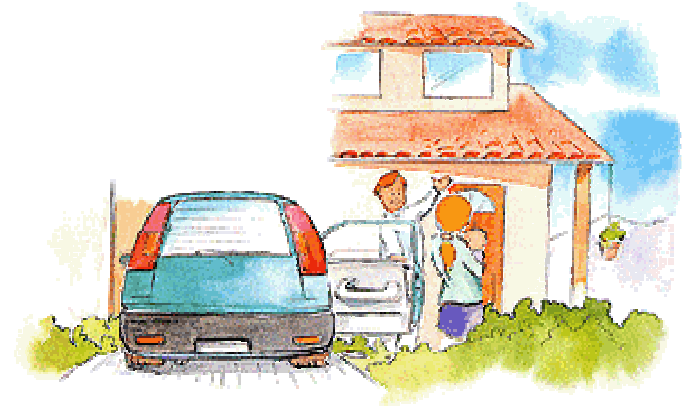


Camino a casa

Un abrazo de confianza



**GOVERN
DE LES ILLES BALEARS**

BIENVENIDOS AL HOSPITAL SON LLÀTZER

Nuestro objetivo es proporcionar atención especializada con calidad y calidez humana a las familias que ingresan en nuestro hospital.

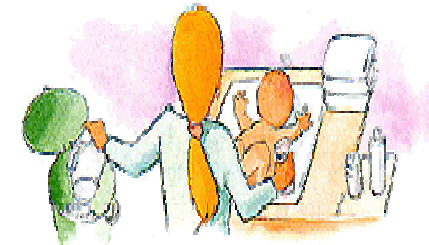
La ilusión de los primeros días del nacimiento del bebé, a veces va decayendo a medida que nos surgen situaciones inesperadas, ante las cuales nosotros queremos brindaros nuestra experiencia y confianza. A veces, ante demasiada información, hay dudas que nos quedan por preguntar, por ello os ofrecemos este abrazo de confianza, para que una vez en casa también podáis contar con todo nuestro apoyo.

BAÑO:

- No es necesario el baño diario. Elija el momento del día más tranquilo para todos, habitualmente por la noche, antes de la última toma, ya que el bebé quedará más relajado. Si vemos que al bebé le desagradaba el baño y se pone más nervioso puede dársele en cualquier otro momento o posponerlo.
 - Procure que la habitación esté a temperatura confortable (25-27°C) y sin corrientes de aire
 - Antes de desnudar al bebé, preparen todo el material y dejarlo al alcance de la mano, para no dejarlo sólo en ningún momento
- Disfruten ambos del baño, hablen con él mientras lo sujeta con una mano semi-incorporado y lo lava con la otra.
- Comprobar la temperatura del agua con un termómetro especial (36-37°C) o con la muñeca.
- Durante los primeros días y hasta dos días después de la caída del cordón, lavaremos al bebé sin sumergirlo en el agua, para no reblandecer el cordón umbilical. Para ello no llene la bañera más de 10-15 cm. de profundidad.
- Comenzar lavando las zonas más limpias (cara) y por último las más sucias (genitales). Los genitales de las niñas deben lavarse siempre de delante hacia atrás para evitar infecciones
- Seque bien la piel, sobre todo los pliegues. No friccione la piel con la toalla, seque a toquecitos.
- Use jabones suaves y toallas exclusivamente para el niño. No use polvos de talco, ni bastoncillos para oídos y nariz. Limpie los oídos, los ojos y las secreciones de nariz y boca con una gasa humedecida.

Al finalizar el baño aprovechen para realizar el masaje al bebé, poniendo un poco de crema o aceite hidratante en las manos. Friccione las manos para calentarlas y masajee suavemente la piel.

En bebés muy pequeños el masaje puede sobreestimarlos e irritarlos. Si es así ponga suavemente las manos sobre su bebé, sin masajearle y transmítale calor hasta que se relaje



CORDÓN UMBILICAL:

- No necesita ningún cuidado especial pero es importante que lo mantenga seco, comprobando que el pañal esté limpio con frecuencia
- El cordón se caerá solo entre los 7 y 14 días de vida.
- Si nota un color, olor o supuración extraña en el cordón umbilical, dígaselo al equipo de enfermería de la unidad o enfermera de su centro de salud.



👤 CAMBIO DE PAÑAL:



Es importante valorar en cada toma si se precisa cambiar, para mantener la zona limpia y seca.

Si presenta irritación, utilice cremas específicas para estas zonas. Si con ellas no desaparece o va en aumento, consúltelo con el equipo de pediatría de su centro de salud.

👤 ELIMINACIÓN:

La primera deposición es una masa verde negruzca de consistencia viscosa, llamada meconio. Tras el segundo o tercer día las heces comienzan a variar dependiendo de su alimentación.

Por norma general, los bebés alimentados con leche materna realizan las deposiciones más líquidas y numerosas, una por cada toma que realiza. Los alimentados con leche artificial pueden ver reducidas las deposiciones a una diaria. Las micciones varían de 6 a 8 al día.

Si al cambiar el pañal nota un color extraño, cambios de aspecto, frecuencia... tanto de micciones como deposiciones consúltelo con el equipo de enfermería/pediatría.

👤 SUEÑO:

Durante la primera semana de vida, los bebés duermen 16-18 horas diarias; hay que respetar el sueño del bebé “mientras duermen crecen”

La ropa de cuna ha de ser ligera de peso. Utilizar colchones firmes, sin almohadas, ni edredones o mantas demasiado pesados

- En el caso de que los padres lo deseen el bebe puede dormir en la cama con ellos SIEMPRE QUE:
- El colchón es firme y suficientemente amplio para las 2 o los 3 (se deben evitar los colchones blandos, los de agua o acostarse con el bebé en un sofá)
- La colcha, manta o edredón no es demasiado pesado.
- El bebé está boca arriba.
- Los padres no fuman (o al menos no lo hacen nunca en la habitación) ni beben alcohol ni toman ningún tipo de sedantes ni tienen una obesidad importante.

👤 ROPA:

Simple, holgada, funcional y cómoda. De fibras naturales y sin pelusas.

No use imperdibles, cordones, lazos, objetos punzantes, joyas... etc.

Los bebés también tienen frío o calor, adapte su ropa según el tiempo.

Se recomienda lavar las prendas antes del primer uso. Si ha utilizado suavizante asegúrese que este bien aclarado, la piel del bebé es muy sensible.

👤 PASEO:

Salgan a pasear siempre que el tiempo lo permita, vistiendo al bebe de forma adecuada

En verano no le aconsejamos que vaya a la playa o a la piscina en las horas de mayor intensidad solar el peligro de quemaduras y/o deshidratación. Se aconseja salir las primeras horas de la mañana o poco antes de ponerse el sol. Evite la exposición al sol de forma directa, coloque un gorro en la cabeza y utilice crema protectora adecuada. **Recomendamos la administración de vitamina D3, en forma de Vitamina D Oleosa, 3 gotas al día, durante el primer año de vida.**

VISITAS

La primera visita con la enfermera de pediatría de su centro de salud debe ser alrededor de los siete días de vida, siempre y cuando le hayan realizado la prueba del talón en el hospital, en caso contrario, será inmediatamente después del alta.

Tiene que pedir cita para la primera visita con el pediatra alrededor de los 15 días de vida, llamando al 902-079-079.

Tiene que pedir cita para la revisión con la matrona en el plazo de 7-10 días

TRAMITES AL ALTA

1. Ir al registro civil para realizar la inscripción del bebe, en el hospital se le entregará la documentación necesaria, debe acudir a la calle Travessa d'en Ballester nº20.

Aportar:

- **DNI del padre y la madre.**
- **Libro de familia.**
- **Certificado de nacimiento (Hojas de color amarillo, lo entregan en el hospital)**

Si vive en un pueblo, la inscripción se realiza en el ayuntamiento del mismo, se le entregará una hoja específica para realizar la inscripción.

2. Para tramitar la inscripción como beneficiario, en el **Instituto Nacional de la Seguridad Social**, se le entregará un documento acreditativo P1, que deberá presentar en el centro de salud, para solicitar la tarjeta sanitaria del bebe, C/ Pere Dezcallar i Net nº3. Teléfono: 900.166.565.

3. Solicitar la tarjeta sanitaria en su Centro de Salud.

4. Para información sobre los trámites para solicitar la baja por maternidad y por paternidad, llamar al 900-166-565 de 9 a 14h y de 16 a 18h. El médico de cabecera, le entregará el informe de maternidad con el cual podrá tramitar la baja por maternidad ..

- **Debe recoger un impreso en el INSS, C/ Pere Dezcallar i Net nº 3, y llevar a la empresa donde trabaja para que lo rellenen.**

GRUPOS DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

- ASSOCIACIO BALEAR D'ALLETAMENT MATERN

<http://www.abamlactancia.org/>

Tfn: 971 176 869 - 617 897 175 – 656 587 657 – 637 250 508

- ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRIA .

<http://www.aeped.es/lactanciamaterna/index.htm>

- WEB DE CONSULTA DE FARMACOS Y LACTANCIA:

<http://www.e-lactancia.org>

OTRAS:

👤 Educadores del masaje infantil, AEMI-IAIM asociación internacional y masaje infantil matrona y educadoras del masaje: www.masajeinfantilaemi.org

Prestación económica por parto múltiple y familias numerosas:

👤 Asociación de partos múltiples: <http://www.familiasnumerosas.org/>

<http://www.aibpamu.org>

👤 Ayudas seguridad social: <http://www.seg-social.es>

👤 Multilacta (familias de partos múltiples): www.multilacta.org

Permiso diario de lactancia

👤 ABAM (Asociación LM Islas Baleares)

👤 www.aeped.es/lactanciamaterna

Reducción de jornada laboral

👤 Ayuda económica del govern balear por reducción de jornada: www.caib.es

<http://treballiformacio.caib.es/portal/m7impresos.ca.htm>

Deducción por maternidad

👤 100 euros por madre trabajadora: <http://www.agenciatributaria.es>

Ayudas por educación infantil

👤 Ayuda para guardería: <http://www.caib.es>

Guía de ayudas y prestaciones para la familia:

👤 <http://dgmenors.caib.es/esdeveniments/GUIACAT.pdf>

http://dgmenors.caib.es/targeta_nado/docs/solicitud_targeta_nado.pdf (targeta nadò)

LIBROS RECOMENDADOS:

👤 Todo un mundo de sensaciones. Elisabeth Fodor/Montserrat Moran.

👤 Mis primeras conquistas. Monserrat Rizo

👤 Masaje infantil. Mercè Simó

👤 Bésame mucho. Carlos González

- 👤 Antes de tiempo. Nacer muy pequeño. Carmen R. Pallás, Javier de la Cruz
- 👤 Un regalo para toda la vida. Carlos González
- 👤 Xantala. Frederick Leboyer

COLABORADORES:

Equipo de Enfermería de la unidad de neonatología del HSLL
Equipo de enfermería de la unidad de hospitalización de Ginecología y Obstetricia del HSLL

REVISADO POR:

Verónica Lluch Garvi (Coordinadora de Enfermería de la Unidad de Neonatología y Pediatría del Hospital Son Llàtzer)
Maria Magdalena Sansó Bauçà (Enfermera Referente de la Unidad de Neonatología y Pediatría del Hospital Son Llàtzer)
Juana M^a Prieto Valle (Coordinadora de la unidad de Obstetricia, Hospital Son Llàtzer)

