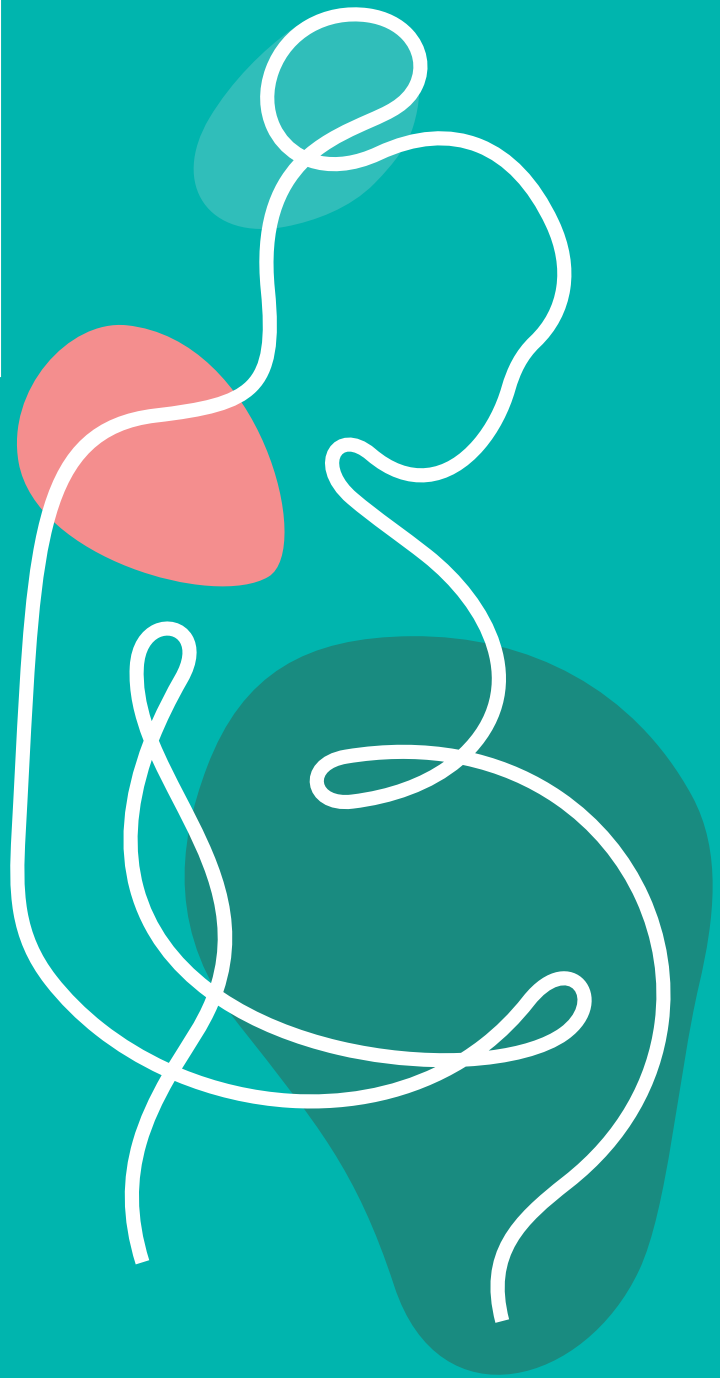


**Guía de  
embarazo,  
parto y  
cuidados del  
recién nacido**





***¡Felicidades por su embarazo!***

*Desde el Hospital Quirónsalud Valle del Henares - Torrejón de Ardoz hemos diseñado esta guía para tratar de orientar a las futuras madres durante las etapas de embarazo, parto y primeros cuidados del recién nacido.*

*El equipo de Obstetricia del Hospital Quirónsalud Valle del Henares - Torrejón de Ardoz se caracteriza por dar un **trato respetado y personalizado** en esta etapa tan importante en la vida de la mujer. No dude en conocernos y consultar con nuestro equipo, nos gustaría generar el entorno más profesional y cercano para este momento tan especial.*

# Recomendaciones durante el embarazo

### Cambios esperados en su organismo

El embarazo es una etapa en la vida de la mujer que genera diferentes cambios en el organismo, asociándose con la aparición de signos y síntomas que pueden generar inquietudes y dudas. Pero, NINGÚN EMBARAZO ES IGUAL A OTRO. Por ese motivo sólo podemos mostrarles en esta guía cuáles son los síntomas y signos más habituales. Además, le facilitaremos el acceso con los diferentes profesionales que trabajan en el Hospital Quirónsalud Valle del Henares - Torrejón de Ardoz para darle un servicio completo durante esta etapa.

#### Síntomas frecuentes:

- **Aumento del tamaño de las mamas:** La causa principal de este síntoma es el incremento en la secreción hormonal. Como consecuencia pueden aparecer estrías que posteriormente serían más difíciles de eliminar. Para evitar al máximo la aparición de estas, es importante mantener una adecuada hidratación de la piel y una correcta higiene mamaria. Recomendamos la realización de **autoexploración mamaria** para conocer y detectar los cambios anatómicos que se van a presentar. Pregunte a su matrona en la consulta.
- **Náuseas y vómitos:** uno de los signos más frecuentes durante el primer trimestre de embarazo. Una adecuada dieta puede favorecer la reducción de estos e incluso la desaparición. Evite comidas grasas y períodos de ayunos prolongados.
- **Hinchazón y varices:** el motivo por el cual se aumentan en el tercer trimestre de embarazo es por el debilitamiento que sufren las paredes de las venas como consecuencia de la secreción hormonal. Para reducir al máximo las molestias generadas por estos síntomas lo más recomendado es mantener una adecuada actividad física, hidratación y buena alimentación.
- **Estreñimiento y hemorroides:** debido al enlentecimiento que sufre el organismo a causa de la secreción hormonal, es muy frecuente que este síntoma aparezca desde el inicio del embarazo. Se recomienda mantener una adecuada ingesta de alimentos ricos en fibra, acompañándolo de un aporte adecuado de líquidos, superando los 2 litros al día.
- **Sueño:** es un síntoma que genera incomodidad e intranquilidad. La falta de sueño y descanso puede generar inquietud y eso aumenta el estado de nervios hacia el proceso de embarazo y parto.

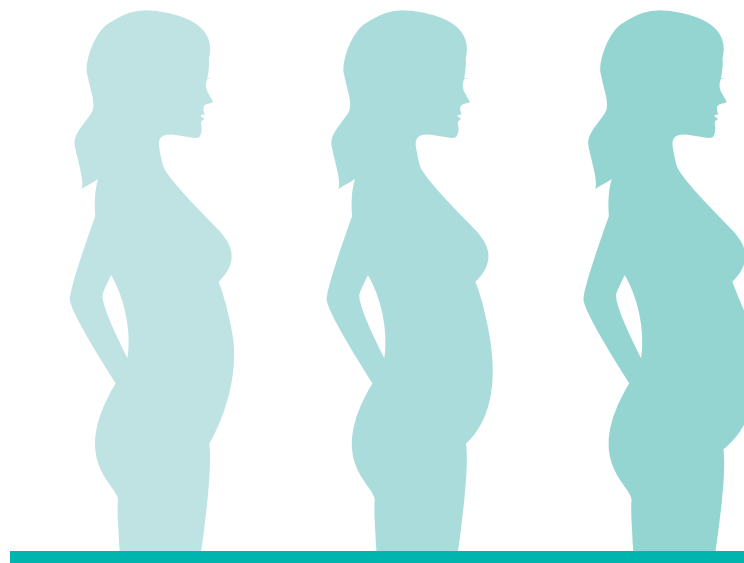
Existen técnicas para favorecer el sueño como la relajación o el yoga. Pregunte por nuestras sesiones de yoga realizadas por una matrona especialista.

- **Aumento en la frecuencia de micción:** es un síntoma que genera mucha incomodidad al tener que acudir frecuentemente al baño para realizar la micción, ya sea en horario diurno o nocturno. Para evitar la aparición de infecciones, se recomienda vaciar al máximo la vejiga y evitar retener la orina.

Para reducir al máximo las molestias generadas por estos síntomas, existe la opción de adaptar la alimentación a cada mujer, según sus gustos y necesidades. Para ello recomendamos preguntar por el servicio de matrona especialista en nutrición. Nos caracterizamos por ofrecer un servicio personalizado y completo. Puede solicitar consulta telefónica con nuestras matronas y le informaremos sobre los diferentes métodos de seguimiento que ofrecemos.

### Recomendaciones saludables

Durante el embarazo se recomienda mantener una dieta equilibrada y adecuada, siendo la mediterránea un buen modelo a seguir. Para evitar períodos de ayuno prolongados, lo más adecuado es realizar unas 5 comidas al día, reduciendo así las probabilidades de hacer comidas abundantes en cantidad.



Lo más adecuado es seguir normas de alimentación como cocinar de forma correcta los alimentos o comprar la materia prima de calidad. Evitar el consumo de alimentos de producción casera que no hayan pasado controles del Ministerio de Sanidad, como quesos, ahumados, curados.

### Prevención de la Toxoplasmosis

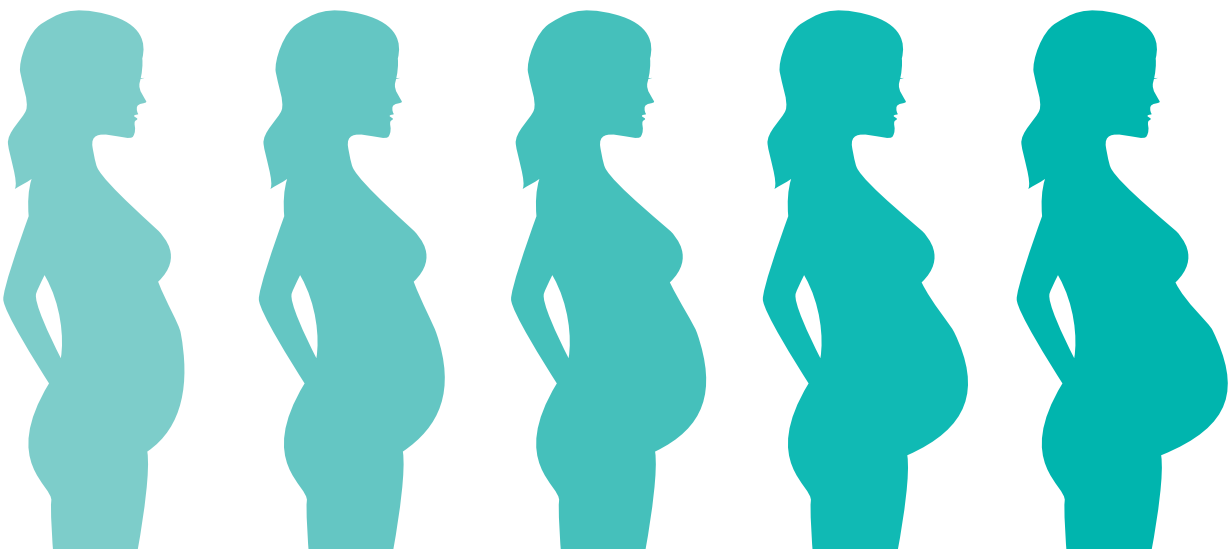
El contagio de dicha bacteria durante el embarazo puede acarrear consecuencias negativas para el bebé. Es importante tomar ciertas precauciones para reducir al máximo el contagio.

- LAVADO DE MANOS antes y después de manipular alimentos crudos.
- Evitar el consumo de carnes crudas. El adecuado proceso de curación de los alimentos ibéricos ha demostrado que es posible su consumo pero si tiene dudas, pregunte a su médico o matrona.
- Lavar muy bien las frutas y verduras antes de su consumo. No consuma alimentos crudos si no conoce la garantía de higiene de los mismos.
- Evite trabajar el jardín o la tierra sin guantes y debe lavarse las manos tras la manipulación. Preste atención a la higiene adecuada de uñas.
- Una de las vías de contagio es la transmisión por diferentes animales. Uno de los más comunes son los gatos. Vigile que el gato no salga a la calle o no consuma carnes o pescados crudos. Extreme los cuidados de higiene si manipula las heces de este animal.

### Evitar la Listeriosis

Es una enfermedad muy poco frecuente, a no ser que exista alguna epidemia. La bacteria se encuentra en el suelo y en los alimentos. Para reducir al máximo su contagio puede seguir las siguientes pautas:

- Consumir lácteos pasteurizados o que hayan pasado los controles de calidad alimenticia. Preste mayor atención en los quesos blandos tipo feta, brie, camembert, azules o blanco fresco.
- Los alimentos “preparados” deben ser consumidos lo antes posible. No sobrepasar la fecha de caducidad. Lo más recomendado es calentarlos a un mínimo de 70º durante un par de minutos.
- Evitar el consumo de pescados crudos que no han pasado el adecuado proceso de cocinados. Los enlatados o esterilizados no tiene limitaciones a la hora de ingerirlos.
- Evite consumir salchichas precocinadas si no se ha cocinado previamente con agua hervida o en la sartén. NO se recomienda el consumo de patés caseros.
- Limpie la nevera a menudo y evite acumular alimentos caducados.
- El calentamiento de la comida debe hacerse con vitrocerámica, evitando al máximo el uso del microondas ya que no suele generar el calor suficiente para eliminar los gérmenes.



## Recomendaciones durante el embarazo

### Prevención de la infección congénita por Citomegalovirus

Dado que la infección por citomegalovirus es común en las personas sanas y generalmente no produce síntomas, en la mayoría de los casos no es necesario realizar esfuerzos con el fin de prevenir la transmisión. Sin embargo, las mujeres embarazadas deben tomar medidas para reducir el riesgo de exposición al virus y disminuir así el riesgo de infección por citomegalovirus de su feto.

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de:
  - cambiar pañales
  - dar de comer a niños pequeños
  - limpiar la nariz o la saliva de los niños pequeños
  - tocar los juguetes de los niños
- No comparta la comida con niños pequeños ni use los mismos envases ni utensilios para comer o beber.
- No se lleve a la boca el chupete de un bebé.
- No se lave los dientes con el mismo cepillo usado por un niño pequeño.
- Evite el contacto con la saliva de los niños.
- Limpie los juguetes, mesas y otras superficies que entren en contacto con la orina o la saliva de los niños.
- El recalentamiento de comida ya cocinada debe ser con olla o cazuela, evitando el uso del microondas para ese fin.

### Suplemento vitamínico

Durante la gestación es recomendable ingerir un suplemento vitamínico que incluya el ácido fólico y el yodo, esto es debido a las carencias que sufre nuestra alimentación y de esta forma aseguramos un aporte adecuado. En caso de alteración tiroidea su médico le proporcionará las indicaciones oportunas. Si tiene alguna alteración del tiroides debe solicitar cita con el endocrino para que valore su caso específico.

### Alcohol, Tabaco y Drogas

Diversos estudios han demostrado cómo estas sustancias afectan a la salud de su futuro hijo aun siendo pequeña la cantidad consumida. Por este motivo los profesionales que trabajamos en Quirónsalud protegemos su salud y la de su hijo recomendando 0 consumo de dichas sustancias.

### Medicamentos y Radiaciones

Ante la necesidad de tomar un medicamento determinado o ser sometido a un estudio de imagen, deberá notificar a los profesionales sanitarios su estado de gestación y ellos le informarán sobre las ventajas e inconvenientes de las mismas.

### Trabajo

El embarazo es una etapa normal de la mujer que no debe ser considerada como una enfermedad. Por ello es preciso mantener una vida lo más normal posible. Ciertos trabajos de riesgo, deben ser consultados con el médico.

### Actividad Física

Defendemos la práctica de una actividad física moderada durante toda la gestación si no existe ninguna situación de riesgo diagnosticada por el médico. Se recomiendan actividades como la natación, pilates, yoga o cualquier actividad moderada. Si se practican deportes de intensidad alta, pregunte al profesional sanitario para que le pueda orientar individualmente.

El Hospital Quirónsalud Valle del Henares - Torrejón de Ardoz ofrece servicios de pilates y yoga para embarazadas. El equipo de matronas que presta servicios al hospital cuenta con profesionales especializadas en las diferentes actividades para que las clases estén enfocadas a la preparación física hacia una mayor probabilidad de tener un parto y postparto saludable.

Pregunte por estos servicios contactando con:  
[agnieszka.katarzyna@quironsalud.es](mailto:agnieszka.katarzyna@quironsalud.es)

### Viajes

Si no existe contraindicación o indicación de reposo, es posible viajar en los diferentes métodos de transporte durante todo el embarazo. El único inconveniente que puede surgir está derivado de las limitaciones de las propias compañías aéreas, las cuales se guardan el derecho de no permitir el acceso a aversiones a embarazadas alrededor de la semana 34 de embarazo. Es preciso contactar previamente con la compañía con la cual se viaja.

Si viaja deberá pasear un poco para favorecer la circulación sanguínea cada 1,5-2 horas, además de beber y comer algo. Es obligatorio llevar un cinturón de seguridad adaptado al embarazo, si decide viajar en coche.

## Relaciones Sexuales

En contra de muchos mitos debemos mencionar que las relaciones sexuales son muy beneficiosas durante toda la gestación si no existe contraindicación por parte de un facultativo. La sensación de bienestar generada por la secreción de endorfinas es transmitida a los bebés y les proporciona el mismo estado que a la madre.

## Calendario de visitas y pruebas a realizar durante el embarazo

Semana de Embarazo	CONSULTA	Ecografía Consulta Obstétrica	Analítica	Ecografía Diagnóstico Prenatal	Matrona	Monitorización Cardiotocográfica (Matrona)
Semana 8	Obstetricia	X			Sesión online de yoga y/o pilates durante el embarazo. Reserva en la web <a href="http://mdmaternity.es">mdmaternity.es</a> Contactar con la matrona en <a href="mailto:matrona.tor@quironsalud.es">matrona.tor@quironsalud.es</a>	
Semana 11			X			
Semana 12-13	Diagnóstico prenatal	X		Cribado de alteraciones cromosómicas* Cribado de preeclampsia**	Sesión Online Nutrición durante el embarazo. Reserva de plaza en la web <a href="http://mdmaternity.es">mdmaternity.es</a>	
Semana 16	Obstetricia					
Semana 20	Diagnóstico prenatal	X		Ecografía Alta Resolución***		
Semana 22					Sesión Online Mdmaternity-Plan de Parto Quirónsalud Valle del Henares. Reserva de plaza en <a href="http://mdmaternity.es">mdmaternity.es</a>	
Semana 24	Obstetricia				Sesión online sobre las células madre en la sangre del cordón umbilical.	
Semana 25-26			O'Sullivan****		Sesión online PORTEO Y COLECHO. Reservar plaza en <a href="http://mdmaternity.es">mdmaternity.es</a>	
Semana 28	Obstetricia	X			Sesión online HIPNOPARTO Y RESPIRACIONES. Reservar plaza en <a href="http://mdmaternity.es">mdmaternity.es</a>	
Semana 34	Obstetricia	X				
Semana 35	Anestesista		Exudado vagino-rectal		Sesión online PELVIS EN MOVIMIENTO. Reservar plaza en <a href="http://mdmaternity.es">mdmaternity.es</a>	
Semana 37	Obstetricia	X				X
Semana 39						X
Semana 40	Obstetricia	X				X

\***Cribado de alteraciones cromosómicas:** Cribado recomendado que consiste en la detección del riesgo de padecer Sd. de Down (trisomía 21) y Sd. de Edwards (trisomía 18). Para ello se tiene en cuenta la edad materna, los resultados de la analítica de la semana 11 y los datos de la ecografía de la semana 12. El cálculo se hará el mismo día de la ecografía. Con el objetivo de valorar la conveniencia de realizar estudios genéticos.

\*\***Cribado de preeclampsia:** Consiste en identificar a las gestantes en riesgo de sufrir esta enfermedad y poder darle tratamiento preventivo y un seguimiento más exhaustivo.

\*\*\* **Ecografía Alta Resolución:** Ecografía con mayor nitidez realizada por expertos ecografistas para la detección de posibles alteraciones anatómicas.

\*\*\*\***O'Sullivan:** Comúnmente conocido "prueba del azúcar". Consiste en la realización de una analítica de sangre posteriormente ingerir una cantidad de glucosa y tras una hora de espera volver a realizar otra analítica, para descartar patología diabética

## Servicios complementarios de nuestro hospital para las futuras mamás

### Servicio de Matronas

El Hospital Quirónsalud Valle del Henares - Torrejón de Ardoz cuenta con un prestigioso equipo de matronas el cual defiende la atención a la embarazada de forma personalizada. Las matronas del equipo se esfuerzan y forman de manera frecuente para poder ofrecer los servicios más avanzados y de mayor calidad en el hospital. Por ese motivo se han desarrollado servicios para dar cobertura a las necesidades más demandadas por las mujeres.

Para recibir más información sobre cualquier tipo de servicio de matronas puede contactar con sus coordinadoras, les atenderán individualizadamente:

**agnieszka.katarzyna@quironsalud.es y maria.cantos@quironsalud.es**

Servicios que ofrecen las matronas del Hospital Quirónsalud Valle del Henares - Torrejón de Ardoz, concertados con las principales compañías de seguros	
CONSULTA DE MATRONA EN SEMANA 24	Consulta telefónica con la matrona para la obtención de datos asociados a preparar el proceso de parto y programación de las sesiones de preparación a la maternidad y paternidad.
CURSO DE PREPARACIÓN A LA MATERNIDAD Y PATERNIDAD	El diseño de las sesiones se adapta a las necesidades de las mujeres y sus acompañantes. Equipos reducidos con sesiones teórico-prácticas que le ayudarán a adquirir los conocimientos adecuados para el nacimiento de su bebé.
ASISTENCIA AL PROCESO DE DILATACIÓN Y PARTO	Matronas con un amplio recorrido asistencial que se encargarán de valorar y guiar a las mujeres hospitalizadas cuyo fin es el nacimiento del bebé. Se nos caracteriza por adaptarnos a las necesidades de las mujeres y la familia.
APOYO EN LA UNIDAD DE MATERNIDAD PARA LACTANCIA Y CUIDADOS POSTPARTO	A diario se recibirá la visita por las matronas en las habitaciones tras el nacimiento del bebé para valorar la adecuada adaptación a la lactancia materna y del estadio postparto de la mujer.
YOGA PARA EMBARAZADAS Y PARA RECUPERACIÓN POSTPARTO	Realizaremos talleres de Mindfulness en el que aprenderás diferentes herramientas que te ayudarán a prevenir el estrés, la ansiedad y mantenimiento de equilibrio emocional. Esta práctica será impartida por matronas y con formación en Yoga y Mindfulness que nos ayudarán a disminuir el temor al parto, preparando nuestro cuerpo y mente con una escucha activa.
PILATES PARA EMBARAZADAS Y PARA RECUPERACIÓN POSTPARTO	Talleres para fortalecer la musculatura asociada al proceso de parto y tras el mismo. Recuperación y tonificación adecuada para el estado en el cual se encuentra la mujer. Impartido por matronas especialistas en Pilates y Taichi.



Servicios PRIVADOS que ofrecen las matronas del Hospital Quirónsalud Valle del Henares - Torrejón de Ardoz	
CONSULTA DE POSTPARTO Y LACTANCIA	Servicio para valorar el estado de recuperación tras el parto. Consulta a realizar a los 7-10 días tras el nacimiento donde se resolverán dudas de lactancia se valorará la recuperación física y el apoyo emocional tras el parto. Precio especial Nacimiento atendido en Hospital Quirónsalud Valle del Henares Torrejón de Ardoz.
PREPARACIÓN AL PARTO PERSONALIZADA	Consultas individualizadas teórico-prácticas de una hora de duración donde se podrá tratar el tema que prefiera la embarazada dirigido a una preparación al proceso de parto más personalizada o a un cuidado específico del bebé o lactancia.
CONSULTA ESPECIALISTA EN LACTANCIA	Consultas con Matronas-Consultora de Lactancia Certificada. Se recomiendan en aquellos casos donde existe complicaciones añadidas en la lactancia. Una hora de duración.
SERVICIO INTEGRAL DE ATENCIÓN POR MATRONA	Si deseas una atención más personalizada durante el nacimiento de su bebé existe la posibilidad de contratar el servicio para que en el momento del nacimiento una matrona acuda al hospital para atenderle exclusivamente. Además de dicha atención, tendrá unas consultas previas de masaje perineal, visita a las instalaciones de forma personalizada y visitas postparto en el hospital.
CONSULTA DE PENDIENTES DE RECIÉN NACIDO	Nuestro equipo de matronas ofrece una consulta para la colocación de los pendientes en la recién nacida. Debe solicitarse tras la primera consulta de vida con el pediatra a la semana de vida. Se recomienda traer pendientes de rosca a ser posible de farmacia o metal puro. Pregunta por el precio de la consulta o pide cita de la forma habitual.
CONSULTAS CON MATRONA ESPECIALIZADA EN HIPNOPARTO U OPTIMIZACIÓN DE POSICIONES FETALES	Nuestras matronas se especializan en las últimas técnicas y terapias para aportarlas herramientas durante el embarazo de cara al momento del nacimiento. Pregunta por nuestros servicios a: <a href="mailto:agnieszka.katarzyna@quironsalud.es">agnieszka.katarzyna@quironsalud.es</a>



## Recomendaciones durante el embarazo

### Atención al Parto Personalizado con Profesionales de tu preferencia

En el Hospital Quirónsalud Valle del Henares nos caracterizamos por una atención al proceso de parto **personalizada y cercana**, donde nuestro principal fin es conseguir que el momento del nacimiento de un hijo sea un gran recuerdo para la familia al completo.

Aún ofreciendo dicho servicio de atención hay personas que desean ser atendidas en el proceso por un profesional exclusivo ya que la conexión interpersonal ha generado cierto grado de confianza que hace del parto un proceso más especial para futura madre. Para cubrir esta demanda se ha creado la posibilidad de contratar el servicio personalizado de ginecólogo y/o matrona.

### Ecografía 4D

Con los nuevos avances tecnológicos, los expertos ecografistas del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid ofrecen entre la semana 26 y la semana 30, la posibilidad de la realización de una ecografía en 4 dimensiones, donde se realizará una revisión morfológica completa y detallada que ayudará a descartar posibles malformaciones. Además se proporcionará a los padres un emotivo recuerdo... ¡las mejores imágenes y vídeo en 4D de su bebé!

### Test No Invasivo

Consiste en una novedosa técnica que permite, mediante la extracción de sangre materna, conocer la probabilidad de padecer las principales alteraciones cromosómicas. Se puede realizar a partir de la semana 10 de gestación. Pregunte a su ginecólogo sobre este test.

### Extracción de Sangre de Cordón

El equipo de matronas ofrece unas sesiones informativas sobre la recogida de sangre de cordón, puede informarse escribiendo a [agnieszka.katarzyna@quironsalud.es](mailto:agnieszka.katarzyna@quironsalud.es)

El personal de paritorio del Hospital Quirónsalud Valle del Henares - Torrejón de Ardoz se encargará de recoger y preparar la sangre de cordón y tejido para su correcto almacenaje por la empresa seleccionada.

### Visita premamá a las instalaciones del centro

Antes de dar a luz, podrá realizar la visita virtual a las instalaciones y resolver dudas sobre el plan de parto con las matronas del equipo, y le explicará de primera mano el proceso de ingreso y evolución durante la hospitalización.

Puede consultar más información escribiendo a: [agnieszka.katarzyna@quironsalud.es](mailto:agnieszka.katarzyna@quironsalud.es)

*Ya está próximo el gran momento y en el Hospital Quirónsalud Valle del Henares - Torrejón de Ardoz queremos que lo tengan todo preparado para el mismo, por ello les ofrecemos una información básica en esta guía.*

# Recomendaciones para el parto

## Recomendaciones para el parto

### Preparación de la Canastilla

Unas 4 semanas antes de la fecha posible del parto, deberá tener previsto todo lo necesario para atender al bebé durante la estancia en el Hospital. Aquí les detallamos nuestra sugerencia de materiales necesarios a tener previstos de cara al parto:

#### Para el bebé

- 5 o 6 bodys
- 5 o 6 pijamas
- 2 ó 3 pares de calcetines, algún babero, 1 ó 2 gorros
- 1 paquete de pañales
- Toquilla o Arrullo
- Bolsa con 1ª puesta separada para vestirle si fuera necesario
- Si la vuelta se hace en coche: tener preparada la silla de viaje

#### Para la madre

- El hospital le hará entrega de camisones hospitalarios pero si lo desea puede traer los suyos.
- Sujetador de lactancia o si desea lactancia de fórmula, sujetador tipo top de gimnasio compresivo.
- Ropa interior de algodón o desechables (2-3 por día)
- Zapatillas y bata
- Ropa para volver a casa (cómoda y amplia)
- Bolsa de aseo: cepillo de dientes y pasta, champú y gel, secador, peine, discos de lactancia
- Compresas



## ¿Cuándo debo acudir al Hospital?

En las últimas semanas de embarazo es frecuente padecer ciertos signos y síntomas diferentes a los ocurridos durante el embarazo y alguno de ellos debe hacernos acudir al Hospital. Su Ginecólogo y Matrona les especificarán cuales son.

Les mostramos brevemente los más comunes y relacionados con el parto:

- **Contracciones:** Las contracciones de parto se diferencian por presentar regularidad y dolor. La intensidad del dolor es diferente en cada embarazada, ya que no hay dos embarazos iguales. Un indicio de que ha llegado la hora del parto es que las contracciones sean regulares cada 5 minutos y que no cedan con el reposo, ni tampoco después de tomar líquidos.
- **Pérdida de líquido amniótico:** ante la sospecha de haber roto las membranas y que esté fluyendo líquido.
- **Sangrado como una regla:** Presencia de un sangrado parecido al segundo día de menstruación. Se considera normal que en los últimos días se manche levemente de color marrónáceo o rojizo.
- **No percibir movimientos fetales:** Ante la aparición de este signo es preciso ingerir algún alimento, sobre todo dulce, y tumbarse de lado para estimular la aparición de dichos movimientos. Si sigue sin moverse hay que acudir al hospital.

## Tipos de ingresos

Existen dos modalidades de ingreso y para ellas les damos las pautas de actuación correctas para agilizar el proceso:

**Urgente:** Se accede al servicio de urgencias del Hospital Quirónsalud donde será valorada por un ginecólogo quien indicará el orden de ingreso.

**Programada:** De Lunes a Viernes se deberá acudir al servicio de Admisión ubicado en la planta 0, próximo al Hall principal del Hospital. Sábados y Domingos la admisión programada se realizará en el servicio de Urgencias del Hospital Quirónsalud Valle del Henares - Torrejón de Ardoz ubicado en la planta 0.

## Nuestra política de asistencia al parto

Sabemos que ningún embarazo ni parto son iguales y por ello realizamos una adecuada valoración previa para apoyar el proceso de parto que desee la gestante.

El Hospital Quirónsalud Valle del Henares - Torrejón de Ardoz se caracteriza por mantener un **perfil de comunicación** con el usuario y ello conlleva la información completa del proceso y de los beneficios e inconvenientes de ciertos procedimientos, dejando a la mujer, en la aplicación de ciertas técnicas, que sea ella quien elija si desea que se realicen o no.

Somos profesionales que **respetamos los tiempos** del parto, nos caracterizamos por no forzar un proceso de parto normal y contamos con la participación de la mujer a la hora de tomar decisiones sobre el tipo de técnica que haya que realizar.

Técnicas como administrar un enema, realizar un rasurado, el uso de la oxitocina, uso de la anestesia epidural, realización de episiotomía, rotura de las membranas... son procesos que no están instaurados de forma rutinaria en el protocolo de asistencia al parto normal en Quirónsalud. Realizar una técnica u otra dependerá de la situación en la cual se encuentre la gestante y siempre con su consentimiento, informándole previamente de las diferentes opciones.

A esto debemos añadirle la **seguridad** de acudir a un prestigioso hospital donde velamos por el bienestar de la madre y el recién nacido en todo momento.

El hospital cuenta con las últimas tecnologías para aportar un control adecuado durante el proceso de parto. La monitorización utilizada tiene centrales en los servicios de maternidad y paritorio para una vigilancia más exhaustiva.

## Asistencia al parto de baja Intervención

Sentirse cómoda durante el período de dilatación es primordial para poder llevar un proceso sin analgesia. Para ello apoyaremos la dilatación en la misma habitación siempre que los controles rutinarios muestren el bienestar de madre e hijo con una monitorización que controla el latido fetal para asegurarnos que su bebé se encuentra bien.

## Recomendaciones para el parto

La asistencia al nacimiento del bebé (período de expulsivo) requiere ciertos recursos materiales para poder dar una atención completa y segura, por ello cuando dicho momento se acerca, se trasladará a la mujer al servicio de paritorio, ubicado en la misma planta que el servicio de maternidad.

Se respetará la decisión de la mujer en lo referente al tipo de parto siempre que las condiciones de salud lo permitan para así aportar una asistencia sanitaria completa.

### Analgesia Epidural

En nuestro siglo los avances de la medicina han permitido evolucionar continuamente y en la asistencia al parto nos encontramos con un recurso material que permite vivir esta experiencia sin dolor o reduciendo el mismo.

El Hospital Quirónsalud Valle del Henares - Torrejón de Ardoz cuenta con un servicio de anestesia 24 horas que presta atención a la embarazada para el alivio del dolor generado por las contracciones de parto. La administración de la misma está condicionada al deseo de la mujer, siempre y cuando médicamente no esté contraindicada.

Durante el período gestacional se acudirá a la consulta del anestésico para realizar la valoración previa correspondiente y resolver las dudas que puedan surgir sobre dicha técnica.

### Normativa Acompañamiento

El momento del nacimiento de un hijo conlleva muchas dudas y miedos y en el Hospital Quirónsalud Valle del Henares - Torrejón de Ardoz queremos defender un estado de bienestar físico y mental para las mujeres, por ello potenciamos el acompañamiento de una persona que permanecerá con la embarazada durante todo el proceso de parto.

Ante la **programación** de una cesárea, se permite al acompañante acceder al quirófano junto a la embarazada.

Si la mujer que está dando a luz da su consentimiento, su acompañante podrá tomar fotos o vídeos si así lo desean, siempre y cuando no se recojan imágenes de los profesionales médicos y no distraigan o entorpezcan el correcto desarrollo del proceso de parto.

## Servicio de inscripción de los recién nacidos

La nueva ley contempla la posibilidad de que los ciudadanos puedan comunicar electrónicamente desde los Centros Sanitarios el nacimiento de sus hijos, evitando en la mayoría de los casos desplazarse a los Registros Civiles.

Para ello, **en el plazo de 72 horas** desde el nacimiento, los declarantes o progenitores que quieran comunicar un nacimiento, podrán hacerlo en nuestro hospital.

## Llegada al H. Quirónsalud Valle del Henares - Torrejón de Ardoz

Existen dos modalidades de ingreso:

**Entrada A** · Admisión de hospitalización - Ingreso programado

En caso de que el ginecólogo haya programado su ingreso y usted pertenezca a una aseguradora o mutua, deberá aportar la autorización de su compañía, en el servicio de admisión de pacientes, ubicado en la planta baja junto al acceso principal del hospital. Para formalizar los trámites exigidos. Será necesario cumplimentar y firmar la hoja de admisión.

En el momento del ingreso se le entregará una carpeta con toda la documentación complementaria relativa a su ingreso, que le será solicitada después por el personal asistencial del hospital.

**Entrada B** · Urgencias - Ingreso por urgencias

Si el ingreso se realiza por el servicio de urgencias, puede acceder a pie accediendo por la puerta principal del hospital, o en coche. Una vez dentro deberá dirigirse a admisión de urgencias para ser atendida.

### Documentación de ingreso

- Identificación personal: DNI, pasaporte o tarjeta de residencia.
- Estudio preoperatorio y consentimiento de anestesia.
- Hoja de control del embarazo.



- Consentimiento informado para su parto, intervención quirúrgica o prueba diagnóstica en su caso, salvo en las situaciones exceptuadas por la legislación vigente (usted será informado previamente por los facultativos correspondientes de las circunstancias, riesgos y posibles alternativas).
- Hoja de ingreso: deberá firmar la que le facilitará el personal de admisión.
- Pacientes pertenecientes a aseguradoras y mutuas: tarjeta de su compañía de seguros, autorización de la misma y volantes en caso de ingreso programado.
- Pacientes privados: deberán abonar el 100% del importe reflejado en el presupuesto. Si entran por Urgencias sin presupuesto, se les solicitará un depósito.

### Área de obstetricia

Esta área dispone de un equipo de guardia de ginecólogos, matronas, anestesistas, neonatólogos y demás personal asistencial las 24 horas del día, los 365 días al año, lo que permite atender las urgencias en cualquier momento.

### Unidad de Neonatología

El Hospital Quirónsalud Valle del Henares - Torrejón de Ardoz cuenta desde su apertura con una unidad de cuidados neonatales que sigue los estándares de la Sociedad Española de Neonatología. El compromiso con la mejora continua nos hace crecer, de forma que en los primeros meses de la apertura se consolidará el nivel de cuidados Ila (recién nacidos por encima de las 32 semanas de edad gestacional y mayores de 1 500 g).

Existe una coordinación mantenida a lo largo de todo el embarazo con el Servicio de Ginecología y Obstetricia de cara a evaluar cada gestación de forma adecuada acompañando a gestantes y sus familias en el proceso. Disponemos de bañera de dilatación y paritorios integrados que permiten disfrutar de una mejor experiencia del parto y puerperio.

Existe un compromiso con la humanización en la asistencia al parto, con presencia de los progenitores en los procesos de parto y cesárea no emergente.



**Hospital Quirónsalud Valle de Henares | Torrejón de Ardoz**

Avda. de la Constitución, 249  
28850 Torrejón de Ardoz (Madrid)

## Recomendaciones para el parto

Los cuidados a los recién nacidos empiezan desde el mismo parto, con atención piel con piel, así como una dedicación y atención a la lactancia materna, respetando los deseos maternos.

La gran mayoría de los recién nacidos permanecen con sus padres hasta el alta. En los casos en los que se necesitan cuidados especiales, disponemos de una unidad abierta 24 horas para la atención de los mismos, con capacidad para la asistencia inicial de estos pacientes. El personal implicado en estos cuidados está especializado en este paciente tan particular. De forma presencial existe personal con formación neonatológica avanzada para la atención médica que se pueda precisar.

## Habitaciones

Los bebés sanos permanecerán, durante su estancia en el hospital, día y noche en la habitación con la madre. Este método refuerza el vínculo afectivo entre la madre y el recién nacido desde las primeras horas de vida.

El Hospital Quirónsalud Valle del Henares - Torrejón de Ardoz cuenta con 66 habitaciones, todas ellas individuales dotadas con cama y sofá-cama para

el acompañante, teléfono, TV, aire acondicionado, toma de oxígeno, armario para sus pertenencias y cuarto de baño.

El área gineco-obstétrica dispone 3 consultas de Pediatría y Ginecología, unos paritorios con 3 unidades de trabajo y parto y reanimación (UTPR) y un quirófano para cesáreas.

La comodidad junto con la seguridad de los futuros padres es el objetivo de estos nuevos paritorios en los que la gestante ya no pasará desde una sala de dilatación a un paritorio, sino que permanecerá en todo momento en lo que se conoce como Unidad de Trabajo de Parto y Reanimación (UTPR) que es una habitación donde la embarazada realiza todo el proceso de dilatación, el expulsivo y la vigilancia las dos primeras horas postparto para favorecer el contacto piel con piel del neonato con la madre, así como la lactancia materna.

Estas UTPR no difieren de una habitación confortable de hospital amplia y con luz natural teniendo todas las comodidades de una habitación de hotel unidas a la funcionalidad de una sala preparada para atender partos.

Cada una de estas habitaciones posee una cama convertible en la que gestante puede estar





tumbada durante la dilatación (si lo precisa por la anestesia epidural) y que se reconvierte para facilitar el parto. Estas nuevas camas pueden elevar su respaldo para facilitar el parto en posición de cuclillas también permiten el expulsivo en posición lateral (más favorable para preservar el suelo pélvico).

Una vez en su habitación, podrá recibir la visita de sus familiares y amigos. Si bien son bienvenidas siempre, y el horario es libre, excepto en los casos en los que exista contraindicación médica o que el paciente esté en la UCI, se recomienda que no se realicen pasadas las 21 horas para facilitar su descanso y el de las demás personas ingresadas. Se han de evitar, en la medida de lo posible, los ruidos en los pasillos.

Por el bien del paciente, le recomendamos que no haya más de dos personas al mismo tiempo en su habitación.

## Elementos diferenciales con respecto a otros hospitales

Para su tranquilidad, es importante tener en cuenta que el Departamento de Pediatría y Neonatología de Hospital Quirónsalud Valle del Henares Torrejón de Ardoz está dirigido al diagnóstico y tratamiento de toda la patología del niño.

En caso de precisar cuidados intensivos Neonatales o Pediátricos disponemos de un protocolo de activación y derivación dentro de la red Quirónsalud en la Comunidad de Madrid.

## Unidad Integral de Diagnóstico Perinatal

El Hospital Quirónsalud Valle del Henares - Torrejón de Ardoz posee una unidad específica de diagnóstico de la patología intrauterina con profesionales expertos en el diagnóstico fetal y el apoyo de tecnología de última generación, como la ecografía de alta resolución y la resonancia magnética fetal. Los profesionales que integran esta unidad (expertos en imagen, obstetras y neonatólogos) mantienen reuniones periódicas para la orientación diagnóstica, actitud terapéutica y consejo de las personas afectadas.



## Recomendaciones para el parto

### Consulta externa de Neonatología y de seguimiento de riesgo.

Existe una consulta de seguimiento específica para recién nacidos. Se centra en el seguimiento para los cuidados postnatales que se necesitan en las primeras semanas, así como en los cuidados específicos para aquellos que han precisado atención especial tras el nacimiento. En el caso de presentar algún riesgo particular que necesite ser evaluado (por los antecedentes de la familia, ...) se disponen de consultas de especialidad. En particular, disponemos de las siguientes áreas de capacitación específicas que actúan como especialidades pediátricas:

- Gastroenterología
- Neumología
- Cardiología
- Neurología
- Nefrología
- Endocrinología
- Enfermedades infecciosas
- Neonatología
- Cirugía pediátrica

Y especialidades con asistencia pediátrica:

- Otorrinolaringología
- Alergia
- Oftalmología
- Dermatología
- Traumatología
- Cirugía maxilofacial

La lactancia es un punto crucial en el crecimiento y desarrollo de los recién nacidos, por lo que disponemos de personal especializado para el seguimiento y apoyo específicos









*El equipo de Neonatología del Hospital Quirónsalud Valle del Henares - Torrejón de Ardoz les da la enhorabuena por la llegada de su hijo/a. Nada más nacer, su bebé será atendido por un equipo especializado en reanimación neonatal ya que, si bien la mayoría de los recién nacidos son capaces de adaptarse sin complicaciones a su nueva vida, conviene garantizar que esta adaptación sea óptima en todos los casos. Desde el nacimiento de su hijo se promoverá en todo momento el contacto madre-hijo, iniciando así los primeros lazos afectivos, actitud que favorecerá el correcto desarrollo del bebé. Durante su estancia en el hospital, su hijo recibirá los cuidados necesarios, así como los exámenes clínicos precisos para controlar cuidadosamente su estado de salud.*

*La esperada llegada de un bebé es un feliz acontecimiento que conlleva grandes cambios y, en ocasiones, diversas preguntas e incertidumbres sobre las peculiaridades y cuidados de un recién nacido. El equipo de Neonatología Quirónsalud se complacerá en ayudarles a resolver cualquier cuestión al respecto.*

*Es conveniente que antes del alta se cite en las consultas de Neonatología, entre los 7-10 días de vida y al finalizar el primer mes. En esta consulta son los neonatólogos los que controlarán a su hijo y le podrán aclarar las dudas que tenga. Posteriormente, recomendamos que sea controlado en las consultas de pediatría, donde contamos con todas las especialidades, en el caso de ser necesarias.*

*Será un placer poder acompañarles durante toda esta nueva aventura.*

# Cuidados para el recién nacido

## Pruebas y profilaxis del Recién Nacido

Cada comunidad autónoma puede tener alguna variación en el protocolo de prevención temprana de patologías en el recién nacido. A continuación, le contamos las pruebas que se le realizarán a su hijo en el hospital antes de darle el alta domiciliaria:

- **Profilaxis ocular:** consiste en la aplicación de una pomada antibiótica para evitar posibles infecciones causadas por las bacterias que se encuentran en el canal del parto.
- **Vitamina K intramuscular:** se administra esta vitamina para evitar enfermedades hemorrágicas en el recién nacido ya que los factores de coagulación suelen estar algo alterados.
- **Pruebas metabólicas o “pruebas de talón”:** sirven para detectar una serie de enfermedades del metabolismo que, aunque son enfermedades muy raras y no producen síntomas en el momento del nacimiento, cuando aparecen los síntomas el daño puede ser ya irreparable. Por eso es tan

importante el diagnóstico y el tratamiento precoz y se realizan en todos los recién nacidos. Consiste en la extracción de unas gotas de sangre del niño en una muestra única a las 48 horas de vida. El resultado lo reciben por correo en su domicilio antes del mes. Si no lo recibieran, deberán ponerse en contacto con el hospital o bien con el centro de su comunidad autónoma que realiza estas pruebas de forma centralizada.

- **Screening Auditivo Neonatal:** consiste en una prueba que detecta posibles alteraciones en la audición de los recién nacidos. El Hospital Quirónsalud ofrece la realización de esta prueba antes de alta para la detección precoz de hipoacusia, no siendo molesta para el bebé. La no superación de este screening no tiene porqué significar una sordera. Por ello, recomendamos repetir el estudio en las consultas del otorrino.



## Cuidados esenciales

### Alimentación

Como ya sabe la lactancia materna es la forma de alimentación ideal para su bebé, no solo desde el punto de vista nutricional, sino que también le ayudará a completar el desarrollo de su organismo de forma óptima. Además, va a facilitar su recuperación, tanto física como emocional, en el período de puerperio.

La lactancia materna, a pesar de sus múltiples ventajas, en ocasiones no es fácil en los primeros días. Surgen infinidad de dudas: cuánto tiempo debe mamar, con qué frecuencia o si la calidad/cantidad de la leche son adecuadas. Esto es particularmente frecuente en aquellas mamás que no han gozado de experiencia previa por ser el primer hijo.

El equipo de Neonatología del Hospital Quirónsalud Valle del Henares - Torrejón de Ardoz, tanto médicos como enfermeras de la planta, estamos aquí para ayudarle a resolver las dificultades o dudas que surjan, así que no duden en consultarnos. Queremos no obstante ofrecerle unos consejos:

- Hay que tener en cuenta que el bebé sano sabe mejor que nadie con qué frecuencia comer. Es decir, la lactancia materna debe de ser "a demanda".
- Lo habitual es que el bebé "pida" cada 2-4 horas. La duración de cada toma también es muy variable los primeros días, ya que depende de muchos factores, entre otros el estado de alerta del niño, la cantidad de calostro y la técnica de alimentación.
- Muchas veces "demandan" más por la noche porque están más activos. No desesperen, ellos mismos irán adquiriendo el ritmo circadiano.
- Inmediatamente tras el parto, el recién nacido pasa por un estado de "alerta tranquila" debido al estrés del parto que puede durar varias horas. Es en ese momento cuando será más fácil que el recién nacido "aprenda" a mamar y posteriormente caerá en un sueño profundo. Por tanto, lo ideal es ofrecerle cuanto antes el pecho.
- En algunas ocasiones, el bebé necesitará una "ayuda" para su alimentación. Tanto los neonatólogos como la enfermería especializada valorarán esas necesidades. Para ello se explorará y se controlará el peso de su hijo diariamente con el objetivo de detectar

precozmente la necesidad de esa ayuda, así como otros signos de posible alerta. Todo el equipo le ayudará, si así lo desea, durante ingesos para facilitar la lactancia materna. En todo caso, consúltenos si observa que:

- Su bebé no realiza al menos una deposición diaria.
- Le quita dos pañales consecutivos secos.
- Duerme más de 5 horas y no logramos despertarlo.
- No succiona bien.
- Le parece que no está saciado tras la toma.

En el caso que surgiera algún problema con la lactancia materna le ayudaremos a buscar la mejor alternativa o complemento de alimentación para cada caso.

A partir del cuarto-quinto día de vida, el niño hará varias deposiciones al día, incluso después de cada toma, si está con lactancia materna. Éste es el mejor signo de que está recibiendo aportes suficientes.

Hay ocasiones excepcionales en las que la lactancia materna está contraindicada. La mayoría de los fármacos son compatibles con la lactancia materna. De todas formas, consúltenos también si está tomando alguna medicación.

Mientras dure la lactancia, la alimentación de la madre debe ser lo más variada y natural posible, beber abundantes líquidos y evitar sustancias nocivas para la salud. Debe continuar con el suplemento de hierro si lo estaba tomando durante la gestación y el complejo vitamínico u otra medicación si se lo indica su médico.

### Peso

El recién nacido tiene una pérdida normal de peso en los primeros días. A los 7-10 días suele pesar lo mismo que al nacer. A partir de esa fecha, y controlando semanalmente su peso, será normal un aumento de 180-220 gramos durante el primer mes de vida. Una correcta ganancia de peso indicará que su bebé se alimenta correctamente.

Hay que tener en cuenta, que en ocasiones el peso del recién nacido está sobreestimado, entre otros factores, por el meconio en el intestino, el cordón umbilical, la humedad de la piel etc. Tampoco es desdeñable la diferencia de peso entre las diferentes básculas.



## Cuidados para el recién nacido

### Sueño

Al nacimiento, los bebés duermen entre 18 y 20 horas al día, aunque esto puede variar mucho de unos niños a otros. Desde el nacimiento y hasta los 6 meses de vida, deberá dormir en posición boca arriba o de lado, nunca boca abajo.

### Llanto

Los bebés lloran a menudo, siendo ésta su única forma de comunicación, de reaccionar ante circunstancias o de pedir asistencia. Así, cuando el bebé llora puede ser porque tiene hambre, está incómodo, aburrido, se siente sólo, está mojado o con el pañal sucio, o puede tener frío, calor,... Se debe atender al bebé y valorar sus necesidades. Aunque los cólicos pueden aparecer días después del nacimiento, hay que tener en cuenta que el intestino debe adaptarse a recibir alimento, y puede ser que existan moviminetos intestinales que le ocasionen malestar.

### Deposición

Durante los dos o tres primeros días las deposiciones son de un color negro-verdoso, son pegajosas y casi sin olor, se conocen como meconio. Después cambian progresivamente a un color menos oscuro, pardo-verdoso y se van aclarando de forma gradual hasta alcanzar un color amarillo-anaranjado y una consistencia semilíquida en los niños que reciben lactancia materna.

El número de deposiciones pueden variar desde una al día, hasta una deposición después de cada toma, especialmente si su hijo está alimentado al pecho. En los niños que reciben lactancia artificial la consistencia de las heces es más firme y su frecuencia puede ser algo más escasa.

### Piel

Frecuentemente pueden aparecer en la cara puntos blancos rodeados de un halo rojizo, similares a pequeños granitos, conocido popularmente como "engordaderas". No necesitan ningún tratamiento y desaparecerán solos. Pueden existir también manchas de color rojo-rosado de diverso tamaño, localizadas en la parte posterior de la cabeza, párpados, entrecejo... que disminuyen al presionar. Los profesionales los conocemos como angiomas. Suelen desaparecer o atenuarse en el transcurso de unos meses y no precisa tratamiento.

Al nacer el bebé puede estar cubierto de una sustancia blanca, cremosa, llamada caseum o vernix. No es necesario retirárselo, al menos en las primeras horas de vida, pues le ayuda a mantener la temperatura estable ya que actúa como aislante térmico. Durante el segundo-tercer día en algunos bebés comienzan a aparecer unos granitos rojos, a veces con la base algo inflamada; es el exantema tóxico, que desaparecerá también en pocos días sin tratamiento.

### Pelo

Suele ser muy fino y va cayéndose en las zonas de mayor roce. Hombros y espalda pueden estar cubiertos de abundante vello, que también caerá. No es necesario cortar el cabello con la idea de que nazca el pelo más fuerte. Será reemplazado espontáneamente con pelo nuevo.

### Deformidad de la cabeza

En el momento del parto, el bebé se abre paso con la cabeza a través de un estrecho espacio (canal del parto). Esto implica un ligero moldeamiento de la cabeza y un desplazamiento de líquidos hacia los párpados, que pueden aparecer inflamados. Ambos desaparecen en unos días. Es recomendable cambiar la cabeza de posición para conseguir un adecuado moldeamiento de la misma.

Hay que tener en cuenta que en ocasiones la deformidad de la cabeza es debido a la posición que ha tenido el bebé intrauterinamente.

### Estornudos

Son frecuentes en los primeros días de vida, no debiendo pensar en la existencia de un catarro, sino en una característica normal del recién nacido. También es frecuente y normal que el bebé haga ruido al respirar por la presencia de secreciones nasales. Hay que señalar que las mucosas han estado húmedas en el útero debido al líquido amniótico, por ello es conveniente lavar las fosas nasales con suero fisiológico, sobre todo si vive en una ciudad con poca humedad ambiental o en época de calefacción.

Deberá consultar a su pediatra, si esto le dificulta las tomas o la respiración.

### Regurgitaciones

Muchos bebés regurgitan pequeñas cantidades de alimento entre toma y toma. Si el niño gana peso adecuadamente y no tiene episodios





de irritabilidad ni rechazo del alimento, estas regurgitaciones no tienen significación patológica, mejorando en unos meses.

Deberá consultarse al pediatra en caso de vómitos verdaderos, si son repetidos o cuando las regurgitaciones no se asocian a los síntomas señalados previamente.

### **Hipo**

Se produce por el estímulo del diafragma cuando el estómago está muy lleno y distendido. Será normal después de las tomas. Desaparece por sí solo. Si el niño tiene hipo con frecuencia, trate de alimentarle cuando esté tranquilo y antes de que esté excesivamente hambriento y nervioso. Esto reducirá la posibilidad de hipo durante la alimentación. Es importante evitar que trague aire durante la toma.

### **Vista**

En los primeros días de vida, el bebé percibe claridad y no le gustan las luces fuertes. Puede fijarse en un punto y aunque no ve más que una imagen borrosa, es capaz de percibir la forma de las caras, especialmente las de sus padres, ven de cerca. A veces es normal que crucen los ojos ya que están aprendiendo a usar los músculos oculares.

### **Oído**

El recién nacido es muy sensible a la intensidad de los sonidos, es el sentido que se desarrolla de forma más temprana dentro del útero.

Deben evitarse ruidos intensos o conversaciones con tono elevado. A veces la música suave, o clásica les tranquiliza.

### **Baño**

El primer baño del recién nacido lo realiza el personal sanitario del Hospital Quirónsalud si los padres así lo desean, el objetivo es dotarles de los conocimientos adecuados para realizar el aseo de forma correcta.

La temperatura del agua debe estar entre 35-37º y el baño debe ser diario con una duración aproximada entre 3-5 minutos. El secado requiere tiempo ya que es preciso dedicar tiempo a las orejas, los pliegues y asegurar que no hay regiones que permanecen húmedas, no friccionar para el secado. No usar los bastoncillos para las orejas.

Lavar bien los genitales, en niñas de delante hacia atrás. En el niño, secar bien sobretodo debajo del escroto para evitar humedades que le pueden dar irritaciones.

## Cuidados para el recién nacido

### Cordón umbilical

Lavar durante todo el baño con agua y jabón, sin otros productos desinfectantes, salvo que se lo indique el pediatra, secándolo bien posteriormente. No es necesario cubrirlo después con una gasa estéril seca. Se debe vigilar que no se humedezca con la orina. Esto se repite cada vez que se cambie de pañal si se ha ensuciado. El cordón se caerá entre los 5 y 10 días de vida. Es conveniente seguir limpiando el ombligo hasta que la zona esté bien seca.

### Habitación

Bien ventilada, siendo deseable una temperatura entre 20-22°C, sin cambios bruscos de temperatura. La cuna homologada tendrá el tamaño adecuado para impedir el paso de la cabeza a través de los barrotes. El colchón debe ser homologado, no debe ser blando y nunca se deben usar almohadas ni cojines.

En ocasiones, en el caso que existan regurgitaciones muy evidentes, el levantar el colchón 45° puede ser conveniente. Consúltelo con su pediatra.

Evitar que la habitación del niño sea un punto de encuentro familiar o de visitas. El ambiente debe ser relajante y se debe evitar su entrada a adultos o niños con procesos catarrales. El recién nacido es fisiológicamente un inmunodeprimido.

### Ropa

De algodón o hilo y cómoda. Lavar sin suavizante ni lejía. El niño debe abrigarse teniendo en cuenta que siente el frío o el calor igual que lo haría un adulto. No le arroje demasiado mientras duerme. Todo dependerá de la temperatura de la habitación.

### Uñas

Si bien suele ser extendida la opinión de que no es bueno cortar las uñas hasta los 20-30 días después del nacimiento, no hay motivo para no hacerlo antes, si es necesario. Pueden y deben cortarse si están largas, ya que en general son afiladas y el bebé se puede arañar. Pueden cortarse con cuidado para evitar lesionar la raíz de la misma, utilizando siempre tijeras de punta redonda. Es quizás más recomendable el limarlas.

El utilizar guantes para evitar que se arañe, en vez de limar las uñas, no es adecuado ya que el sentido del tacto es importante estímulo sensorial para el recién nacido y el lactante.

### Chupete

El uso o no de chupete en los bebés, no debe ser por recomendación médica, más bien por decisión de los padres. Deberán valorar si su hijo precisa el uso del mismo.

Es aconsejable esperar hasta que haga un buen enganche del pezón al mamar ya que el uso de tetinas le podría desorientar. Incluso puede ser un impedimento para la lactancia materna.

No obstante, existen diversos estudios que demuestran que el uso de chupete estimula la secreción de saliva y esto favorece un estado de relajación. Todo va a depender del recién nacido, de la necesidad de calmarse etc.

### Paseo

El paseo debe ser diario pero evite las horas de máximo calor o frío y la exposición directa al sol. En ocasiones, incluso cuando el lactante tiene cólicos el movimiento les calma.

El recién nacido debe evitar encontrarse en ambientes con humo, en aglomeraciones excesivas y en contacto con personas con enfermedades contagiosas.

## Prevención de Accidentes

- Nunca dejar solo al bebé en sitios elevados.
- No fiarse nunca de que no va a darse la vuelta, porque un día lo hará sin previo aviso.
- No manipular elementos peligrosos con el niño en brazos.
- No colgarle nada del cuello ni ponerle pulseras.
- En el coche, utilizar siempre silla de seguridad adecuada a su peso y edad. Nunca llevarlo suelto o en brazos de un adulto, aunque sea un trayecto corto. Seguir las indicaciones del fabricante y las regulaciones de las autoridades competentes.



*Esperamos que esta guía de embarazo, parto y primeros cuidados del recién nacido, sea de utilidad. Todo el personal del Hospital Quirónsalud Valle del Henares - Torrejón de Ardoz trabaja siempre para ofrecer un trato humano, desde el respeto y la profesionalidad.*

**¡Enhorabuena por su recién estrenada maternidad!**

Con la colaboración de

vidacord





Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

DESCÁRGATE LA APP



Cita previa

**901 500 501**



[quironsalud.es](http://quironsalud.es)

Hospital  
**quirónsalud**  
Valle del Henares  
TORREJÓN DE ARDOZ

Avda. de la Constitución, 249  
28850 Torrejón de Ardoz Madrid

**91 333 34 44**

**Quirónsalud, la salud persona a persona.**

Más de 150 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud.