

**LOS RECIÉN NACIDOS QUE SON DADOS DE ALTA DE LA MATERNIDAD EN LOS 2 PRIMEROS DÍAS DE VIDA, DEBEN SER ATENDIDOS EN SU CENTRO DE SALUD ENTRE EL 3 Y EL 5º DÍA DE VIDA**



### **¿QUÉ NECESITO PARA QUE VEAN A MI RECIÉN NACIDO EN EL CENTRO DE SALUD?**

*En el momento del alta del hospital, te entregarán la tarjeta SIP de tu bebé. En el dorso de la tarjeta verás el nombre de tu pediatra y tu enfermera de pediatría..*

*Contacta con la recepción de tu Centro de Salud y cuéntales que necesitas una cita para tu bebé. Ellos te darán la cita o te pondrán en contacto con el profesional responsable de las visitas de Recién Nacido.*

### **¿QUÉ DEBO TRAER A ESTA CITA?**

*Lo único de verdad importante es que vengáis la mamá y el Recién Nacido (otros familiares son bienvenidos).*

*Además es conveniente que traigas la cartilla de salud, los informes del Hospital (si tienes) y la tarjeta SIP de tu bebé.*

### **¿NO TENGO LA TARJETA SIP, QUE DEBO HACER?**

*En el Hospital darán de alta a tu bebé y le asignarán un nº de tarjeta SIP. En la mayoría de los casos te entregarán la tarjeta al alta.*

*Si en el hospital no te han entregado la tarjeta SIP, podrás gestionarla en tu centro de Salud. Para ello necesitas la tarjeta SIP de la madre, la tarjeta SIP del beneficiario en la que se vaya a incluir al bebé y en algunos casos un certificado de empadronamiento del bebé o darle de alta en el INSS.*

### **DEPARTAMENTO DR PESET**

#### **HOSPITAL DR PESET**

Avda Gaspar Aguilar 70

Tfno 963852700



#### **CENTROS DE SALUD DEL DEPARTAMENTO**

CS Albal. Tfno. 963425300

C. Auxiliar Beniparrell. Tfno 961203600

CS Alfafar. Tfno. 963963066

C.Aux P. Alcosa. Tfno. 961923700

CS. Alcácer. Tfno. 963425100

CS Benetusser. Tfno. 963182117

CS Catarroja. Tfno. 961223500

C. Aux. Carretera de Artes. Tfno. 963738803

CS Fuente de San Luís. Tfno. 961979999

CS Ing. Joaquin Benlloch. Tfno. 963738070

CS Luis Oliag. Tfno. 963745689

CS Massanassa. Tfno. 961250270

CS Padre Jofré. Tfno. 963805409

CS Plaza Segovia. Tfno. 963775200

CS Ruzafa. Tfno. 963730490

CS San Marcelino. Tfno. 963780406

CS Sedaví. Tfno. 963753198

C. Aux La Torre. Tfno. 963731570

C. Aux Vicente Clavel. Tfno. 963775512

### **COMUNIDAD VALENCIANA**

#### **DEPARTAMENTO DR PESET**

#### **¿HA NACIDO YA TU BEBÉ? ¿OS VAIS A CASA?**

*¡Enhorabuena! Tras el nacimiento, y después de los cuidados habituales que se ofrecen a todos los Recién Nacidos Sanos en la Maternidad de nuestro Hospital, madre y recién nacido estáis listos para la vuelta a casa.*

*Con estas notas queremos facilitaros el contacto con vuestro Centro de Salud y ofreceremos algunas informaciones de interés para la salud de vuestro nuevo bebé.*

*(en el dorso de la Tarjeta Sanitaria tienes el nombre de tu pediatra y de tu enfermera de pediatría y los principales teléfonos de contacto)*

#### **LA PRIMERA VISITA AL CENTRO DE SALUD ES MUY IMPORTANTE:**



*Tras el nacimiento de tu bebé, poneos en contacto con vuestro centro de Salud para concertar una primera visita entre el 3er y el 5º día de vida del bebé.*

- *Comprobarán el buen estado de salud de madre y recién nacido*
- *Podrás resolver dudas y preguntas para asegurarle los mejores cuidados*
- *Si lo precisa le realizarán una segunda "prueba del talón"*
- *Te explicarán cómo y cuándo acudir con tu bebé para los controles del programa de salud infantil o si estuviera enfermo*
- *Podrán ayudarte a alimentarle de la mejor manera*
- *Si le estás dando el pecho te ayudarán a establecer una lactancia feliz y duradera.*

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE MI BEBÉ SEA VISITADO EN EL CENTRO DE SALUD ENTRE EL 3<sup>ER</sup> Y 5<sup>O</sup> DÍA DE VIDA?

Es importante que acudas al Centro de Salud dentro de las 24-72 horas del alta hospitalaria.

Los primeros días de vida del bebé son un momento de adaptación. La ayuda de personas expertas en estos días es importante para el bienestar de vuestro recién nacido.

En estos días, es frecuente que madre y padre tengan dudas y preocupaciones: ¿estará comiendo bien? ¿por qué llora? ¿tiene suficiente con el calostro? ¿Cuándo me subirá la leche? En tu centro de salud, estamos esperándote para daros la enhorabuena y ayudaros en lo que necesitéis.

Si os han dado el alta de la maternidad antes del tercer día de vida, el bebé precisa una segunda prueba del talón, entre el 3er y el 5º día de vida. Así en caso de padecer alguna de las enfermedades que detectan estas pruebas, el tratamiento se podrá empezar lo antes posible.



En tu Centro de Salud, encontrarás un equipo (pediatras, enfermeras y matronas) preparado y dispuesto a ofrecer los mejores cuidados para la protección de la salud de vuestro hijo/a. Infórmate de los horarios de las consultas y conoce el nombre de tu pediatra, tu enfermera y tu matrona. Pregunta por el taller de lactancia y por otras actividades o programas que se realizan en tu centro.

Mi Centro de Salud.....

Mi pediatra (nombre).....

Tfno.....

Mi enfermera (nombre).....

Tfno-.....

Taller de lactancia (horario).....

## SCREENING METABÓLICO (LA PRUEBA DEL TALÓN)

Tras el alta de la Maternidad, en el Centro de Salud le harán la 2ª prueba del talón entre los 3 y 5 días de vida. Debéis llevar todos "sus papeles" (cuaderno, informe, sobre para prueba metabólica).

Pide que se las hagan mientras toma el pecho, así no le dolerá.

### PRIMEROS CUIDADOS

**Cuidado del cordón umbilical** El cordón se caerá (con la pinza) entre los 5 y 15 días de vida. Mientras tanto debe estar limpio y seco; **lávalo con agua templada y jabón, secándolo bien después.** Tu pediatra o tu enfermera te aconsejarán sobre cuidados extras si los precisa. .

**Contacto:** Tu recién nacido necesita mucho contacto especialmente con su madre, también con su padre. Cógelo en brazos, no le dejes llorar, no lo dejes sólo, se siente indefenso y perdido. Los bebés que se crían en contacto estrecho crecen mejor y son más felices.

**Postura:** La postura más segura para poner a dormir a tu bebé es acostado **boca arriba**, sobre su espalda, sin almohadas, mantas o juguetes alrededor de su cabeza y sin telas o toallas que le impidan mover la cabeza o respirar si apoyara su nariz contra ellas. **NO lo acuestes de lado o boca abajo para dormir: es peligroso.**

### VITAMINAS:

Tu bebé necesita tomar 400 UI (6 gotas) al día de **vitamina D**, durante todo el primer año.

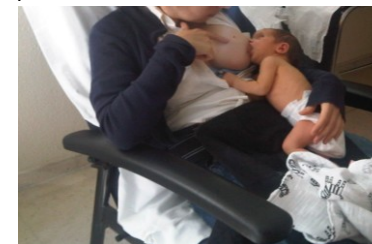
**SI NOTAS ALGUNO DE LOS SIGUIENTES SINTOMAS ACUDE A TU CENTRO DE SALUD O A URGENCIAS, es importante valorar a tu bebé cuanto antes**

- Está muy amarillo,
- Tiene fiebre (Tª superior a 38ºC)
- Rechaza el alimento, hace tomas muy largas
- El pecho te duele, tienes grietas,..
- Vomita mucho,
- El ombligo huele "raro",
- Duerme muchas horas.
- Pide menos de 7 veces al día
- Hace poco pipi y es oscuro o poca caca y es oscura
- Le cuesta respirar o tiene mal color

## LA MEJOR POSTURA PARA AMAMANTAR.

La mayoría de los recién nacidos sanos, nacen sabiendo encontrar el pecho de su madre y mamar. **Para estimular el instinto de tu bebé:**

- Recuéstate sobre unos almohadones, ni sentada ni totalmente tumbada,
- coloca a tu bebé boca abajo sobre tu cuerpo, entre tus dos pechos, en contacto piel con piel.
- permítele que se mueva como quiera, ofreciéndole protección, pero sin colocarle.
- Se moverá arriba o abajo y hacia un lado u otro, cabeceará, te mirará, abrirá la boca y,
- en pocos minutos verás como encuentra el pecho y lo toma.
- Si crees que lo necesita, levanta un poco tu pecho.



### TE CONVIENE SABER QUÉ:

- **Dar de mamar no duele, ¡si te duele pide ayuda!**
- Que un Recién Nacido pida el pecho **10 a 12 veces al día es normal** y no es signo de que pasa hambre,
- Hasta la subida de la leche, tu hijo mama calostro. Es lo que necesita.
- **Ofrecerle sueros o suplementos que no necesite puede ser perjudicial** para su salud. Consulta antes de hacerlo! Si piensas que tu bebé pasa hambre, acude a tu centro de salud para que valoren la lactancia.