

28 DÍAS

- tiempo para cuidar y amar



La Campaña 28 días, tiempo para cuidar y amar es una iniciativa de la OPS y su Centro Latinoamericano de Perinatología (CLAP) que busca concientizar sobre la importancia del cuidado de los recién nacidos y brindar información de interés y basada en la evidencia para atención del recién nacido, dos cometidos que persiguen brindar cuidados de calidad, contribuir a la reducción de la tasa de mortalidad neonatal, y concienciar sobre la necesidad de acción ante situaciones que requieran intervenciones específicas.

La campaña apunta a incrementar el conocimiento, las habilidades y la autoconfianza de las madres, familias y cuidadores de recién nacidos, concientizar a profesionales de la salud sobre la importancia de las buenas prácticas de cuidado de los recién nacidos y fomentar la toma de decisiones asertivas para reducir la mortalidad neonatal.

[Primera hora luego del nacimiento - Contacto con la piel](#)

En la primera hora posterior al nacimiento, los bebés tienen la capacidad de iniciar por sí solos la lactancia. Al nacer, luego de secarlos suavemente, los recién nacidos son colocados boca abajo directamente sobre la piel del abdomen y del pecho de la madre, sin interferencias en el contacto. El contacto piel a piel en la primera hora de vida facilita que el bebé mantenga su temperatura, reconozca los sonidos ?también las voces?, se tranquilice y alcance la meta que el olfato y la vista le señalan: el pecho materno.

En esta posición, con el tiempo necesario, desarrollan una actividad que los lleva a iniciar la succión al pecho alrededor de una hora después de nacer. Es muy importante permitirles iniciar la lactancia en cuanto den señales de estar preparados para ello, sin forzarlos, y no interrumpir este momento hasta que finalice la ingesta de calostro. La lactancia queda instalada desde la primera hora postnatal.

Es recomendable iniciar la lactancia en el transcurso de la primera hora después de nacer y dar al bebé el tiempo necesario en contacto piel a piel con la madre. Es importante no interrumpir este contacto hasta que finalice la ingesta de calostro.



[Atención en los primeros días de vida - Lactancia temprana y exclusiva](#)

La madre va aumentando la producción de leche durante las primeras horas y días después del parto, con el estímulo de la succión del bebé al pecho.

En los primeros minutos postnatales comienza la secreción de calostro, un líquido de color amarillento, de alto valor nutritivo, que aporta beneficios únicos, exclusivos y adecuados para este momento. La ingesta de calostro es de trascendental importancia para los recién nacidos.

Es muy importante que los recién nacidos reciban exclusivamente la leche de su madre y que solo succionen el pecho materno. Cuando los bebés ingieren otros líquidos o alimentos sienten menos apetito por la lactancia, disminuye su demanda para ser amamantados y, como consecuencia, disminuye la producción de leche en la glándula mamaria. La succión de objetos que no sean el pezón puede confundirlos.

Es recomendable que la lactancia se inicie cuanto antes luego del nacimiento, que el bebé succione únicamente el pecho materno y que ingiera el calostro. Luego, la leche de su madre de manera exclusiva.

[Protección térmica](#)

En los primeros cuidados del bebé, la temperatura es un punto clave. Aunque las manos y los pies fríos son habituales en los recién nacidos sanos, esto no significa que sientan frío.

La cercanía permanente de la mamá facilita el contacto piel a piel, que ayuda a mantener la temperatura del bebé estable. Es recomendable retrasar el primer baño luego del nacimiento, en lo posible 24 horas, y evitar las corrientes de aire en el ambiente en que se encuentra el recién nacido. Para el abrigo se usan prendas adecuadas a la temperatura ambiente sumando una o dos más que lo que usaría el adulto, además de un gorro.

Manos o pies fríos son habituales en recién nacidos y no significa que sientan frío. Cuidados como el contacto piel a piel con la madre o retrasar el primer baño por 24 horas ayudan a mantener la temperatura estable.

[Higiene del cordón umbilical y de la piel](#)

El cordón umbilical de los bebés debe mantenerse limpio y seco. No se coloca ninguna sustancia u objeto en esa área. Si en el cambio de pañal se nota que hay humedad, olor o enrojecimiento en la piel del ombligo, se debe realizar una consulta.

La piel de los bebés recién nacidos, el líquido amniótico y el vernix o unto sebáceo que los cubre contienen sustancias que los protegen contra infecciones. Es recomendable no bañarlos hasta por lo menos un día después del nacimiento y no colocar ningún producto ni perfume sobre la piel.

El área del pañal puede ser higienizada con óleo calcáreo, que no se retira luego de la limpieza.



Vacunas

Las vacunas estimulan el sistema de defensas del cuerpo para proteger a la persona contra infecciones o enfermedades posteriores. Es importante aplicar las vacunas a todos los niños y las niñas, de manera oportuna. El calendario de vacunación incluye diferentes vacunas, que se

aplican en el transcurso de la infancia, e incluso en la vida adulta.

Las vacunas no solo evitan enfermedades y las discapacidades que pueden generar, sino que también limitan su propagación. Por este motivo son un instrumento de protección individual y también colectivo que afecta a toda la sociedad.

Las vacunas no solo evitan enfermedades, sino que también combaten su propagación. Es importante aplicar las vacunas a todos los niños y las niñas, de manera oportuna. El calendario de vacunación incluye diferentes vacunas, que se aplican en el transcurso de la infancia, e incluso en la vida adulta.

[Controles ambulatorios](#)

El vínculo con la institución de salud donde nació el bebé continúa luego del egreso a través de los controles ambulatorios, visitas al consultorio que permiten confirmar que el recién nacido permanece saludable y que la lactancia fue establecida de manera adecuada.

Algunas condiciones propias de los primeros días de vida deben ser monitoreadas para asegurar el bienestar del bebé: la coloración amarillenta de la piel, el progreso de peso, la evolución del estado del cordón umbilical. Si algún aspecto requiere tratamiento, el control ambulatorio permite iniciarlo oportunamente, de modo de evitar consecuencias en el bebé. Y, fundamentalmente, es un espacio en el que es posible despejar todas las dudas que puedan surgir los primeros días en el hogar. Es por ello que es prioritario concurrir a la cita convenida con el equipo de salud.

Durante los controles ambulatorios se monitorean las condiciones de los primeros días de vida para confirmar que el recién nacido permanece saludable. Es además un espacio para despejar dudas con el equipo de salud. Concurrir a la cita agendada es prioritario.

[Alimentación de la madre](#)

Luego del nacimiento del bebé es muy importante que la madre se mantenga hidratada.

Una dieta variada y saludable, que genere bienestar y evite molestias digestivas, facilita la disponibilidad para el amamantamiento a libre demanda.

Luego del nacimiento, la correcta hidratación de la madre es muy beneficiosa para la producción de leche. Una dieta saludable genera bienestar y facilita la disponibilidad para amamantar.

[Registro del nacimiento](#)

Además de los cuidados de la salud, el registro del nacimiento es fundamental en los primeros días de los recién nacidos. Registrar el nacimiento es la prueba de la existencia de una persona en la sociedad, lo que le da identidad: nombre, apellido, fecha de nacimiento, sexo y nacionalidad. La identidad es uno de los derechos fundamentales del ser humano, caracteriza y distingue a cada persona como un ser único.

Una vez obtenida la identidad, la persona podrá beneficiarse de otros derechos que le correspondan. Es recomendable realizar la inscripción del nacimiento durante la estadía en la maternidad. Si no es posible acceder al registro civil en la institución donde nació el bebé, es muy importante solicitar, antes de retirarse, la información que permita realizar el registro en un corto plazo.

Además de los cuidados de la salud, en lo recién nacidos es fundamental el registro de identidad. Es recomendable realizar la inscripción del nacimiento durante la estadía en la maternidad; si no es posible, solicitar allí la información registrarlo en un corto plazo.

[Intervenciones y cuidados inmediatos al momento del nacimiento](#)

El contacto prolongado, piel a piel, de los recién nacidos con su madre durante la primera hora

postnatal, favorece el inicio de la lactancia y su sostén posterior. Luego del nacimiento, el recién nacido es capaz de iniciar por sí mismo la lactancia. Para favorecer esta capacidad de los bebés, es recomendable, después de secarlo cuidadosamente, colocarlo directamente sobre la piel del torso de la madre tan pronto como sea posible. Esto facilita que mantenga la temperatura, lo favorece el mantenimiento de su temperatura y la posibilidad de alcanzar el pecho materno, iniciar la succión y establecer la lactancia. Para lograrlo, los bebés necesitan alrededor de 45 minutos a dos horas, en las que es fundamental evitar interrumpir el contacto directo entre la madre y el recién nacido y permitir inicio de la succión cuando el bebé da señales de estar preparado, sin forzarlo antes.

Permitir el contacto estrecho y sin interrupciones en la primera hora postnatal constituye el paso 4 de la Iniciativa Hospital Amigo de la Madre y el Niño.

Iniciar la lactancia de este modo facilita su establecimiento exitoso y su duración posterior.

Los bebés que nacen sin complicaciones deben ser colocados en contacto piel a piel con sus madres inmediatamente después del nacimiento, para prevenir la hipotermia e iniciar la lactancia.

[La ligadura oportuna del cordón umbilical está recomendada para todos los nacimientos](#)

En todos los recién nacidos, de término y de pretérmino, esperar la ligadura del cordón umbilical de 1 a 3 minutos luego del nacimiento, o hasta que deje de latir, tiene efectos con alcance a corto y largo plazo en la vida. Demorar la ligadura del cordón umbilical permite la transfusión de sangre desde la placenta al recién nacido, lo que mejora sus reservas de hierro para cubrir los requerimientos de este micronutriente durante los primeros seis meses luego del nacimiento. En los primeros dos años de vida estos requerimientos son elevados, debido a la rápida velocidad de crecimiento que los niños experimentan en ese período. En este período, requieren, además del hierro que les aporta el amamantamiento, el hierro de sus depósitos. La anemia por déficit de hierro, en los lactantes y niños en sus primeros años de vida, puede aumentar la probabilidad de retraso en el desarrollo y disminución en el rendimiento escolar. Por esta razón la ligadura demorada del cordón umbilical es uno de los cuidados esenciales de los recién nacidos.

El contacto piel con piel al momento de nacer y la ligadura oportuna del cordón umbilical son intervenciones del equipo de salud con efectos en el largo plazo: favorecen el inicio

y sostenimiento de la lactancia y las reservas de hierro del bebé.

[Cuidados inmediatos posteriores a la primera hora postnatal](#)

La vitamina K debe ser aplicada inmediatamente luego de la primera hora del nacimiento, en la que transcurrió el contacto piel a piel y el inicio de la lactancia, para prevenir, en los recién nacidos, su déficit, el cual puede exponerlos al riesgo de sangrados.

La primera dosis de vacuna contra la hepatitis B debe ser aplicada a todos los recién nacidos, durante las primeras 24 horas de vida, lo antes posible tras el parto. El esquema de vacunación se completa con otras dos dosis durante el primer año de vida. Se estima que 296 millones de personas están infectadas por el virus de la hepatitis B, de las cuales aproximadamente 360 millones están crónicamente afectadas y en riesgo de enfermedad grave y muerte.

La vacuna contra el virus de la hepatitis B es segura, eficaz y confiere más de un 95% de protección.

La vitamina K y la vacuna contra la hepatitis B se administran tan pronto sea posible, en las primeras horas de vida. Previenen complicaciones derivadas del déficit de vitamina K, como sangrados, y del virus de la hepatitis B, que aqueja a 296 millones de personas.

[Detección temprana de problemas: prevención](#)

Existen pruebas que evalúan diferentes condiciones de salud antes del egreso de los recién nacidos del centro de atención. Estas pruebas, o tamizajes, permiten diagnosticar enfermedades neurometabólicas o estructurales, como defectos congénitos del corazón o luxación de cadera. Las enfermedades identificadas tempranamente pueden ser tratadas o corregidas y prevenir discapacidades importantes.

La prevención, el diagnóstico oportuno y el tratamiento específico podrían contribuir

sustantivamente a la reducción de la carga de mortalidad y morbilidad por condiciones tempranas que tienen implicancias en el curso de vida de los bebés. Muchos países tienen programas y legislación específica al respecto, que determinan el número y tipo de enfermedades evaluadas. La OPS se encuentra elaborando una guía que brinde evidencia acerca de las pruebas y su efectividad.

¿Por qué son importantes los tamizajes al momento del nacimiento? Porque las enfermedades identificadas tempranamente pueden ser tratadas o corregidas y prevenir discapacidades importantes, así como disminuir la mortalidad en recién nacidos.

[La importancia del momento del egreso en bebés sanos](#)

El momento del egreso de los bebés y sus familias del Centro de Salud es una excelente oportunidad para brindar información acerca del cuidado adecuado del recién nacido en su casa.

Esta información incluye temas vinculados al amamantamiento, posturas adecuadas, cuidados generales, baño del bebé, contacto piel a piel, cuidado de los ojos, protección térmica, vacunación, controles posteriores. También se informa sobre seguridad y cuidados en el hogar, signos de alarma, maniobras iniciales de reanimación cardiopulmonar ante eventos inesperados o dónde acudir en caso de urgencia.

Es fundamental brindar a los padres información acerca de los daños que ocasiona el tabaco en el hogar y otras enfermedades respiratorias, incluyendo la COVID 19.

Las visitas de control serán agendadas para continuar la supervisión en el momento del egreso.

El momento del alta es clave para brindar información sobre el manejo adecuado del recién nacido en su casa. Esta información incluye técnicas de secado después del baño, contacto piel a piel, cuidado de los ojos, protección térmica, lactancia exclusiva, posturas adecuadas, nutrición y vacunación. Las visitas de control quedarán coordinadas para mejorar el cuidado general. Cortesía: <https://www.paho.org/es/campanas/>

Campaña de los 28 días - Salud del recién nacido.

Última actualización: Martes, 01 Febrero 2022 18:41

Visto: 849
