

# Hablemos Acerca De...

## Abstinencia del recién nacido

La **abstinencia del recién nacido** se refiere a los síntomas que algunas veces se ven en un recién nacido cuya madre ha tomado ciertos medicamentos o drogas durante el embarazo. Este folleto informativo puede ayudarle a conocer los síntomas y cómo cuidar de un recién nacido con síntomas de abstinencia.



### ¿Qué es la abstinencia del recién nacido?

La abstinencia en el recién nacido puede ocurrir después de que un bebé ha estado expuesto a ciertas sustancias mientras estuvo en el cuerpo de la madre.

Las sustancias más comunes relacionadas con la abstinencia del recién nacido son:

- **Alcohol, tabaco y drogas callejeras, tales como:**
  - Heroína
  - Metanfetamina
  - Opio
  - Éxtasis
  - Cocaína (crack)
  - Marihuana
- **Medicamentos con receta médica, tales como:**
  - **Analgésicos opioides** (codeína, morfina, metadona, Vicodin, Percocet, Oxycontin, Demerol, Suboxona)
  - **Medicamentos para el trastorno por déficit de atención (ADD, por sus siglas en inglés)/trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés)** (Adderall, Ritalin, Concerta)
  - **Medicamentos para la depresión y la ansiedad** (Valium, Xanax, Klonopin, Ativan, Celexa, Lexapro, Prozac, Paxil, Zoloft)

No todos los bebés que han nacido de una madre que ha tomado alguna de estas sustancias en el embarazo sufrirán de abstinencia. Los expertos no están seguros del motivo. Por ello, los padres y los cuidadores de recién nacidos deben ser conscientes de la posibilidad de que se presenten síntomas, y lo que pueden hacer para enfrentarlos.

### Qué hacer ahora:

- 1** **Conozca lo que su bebé necesita.** Lea este folleto para aprender formas de ayudar.
- 2** **Aprenda a entender el comportamiento de su bebé.** Cada bebé es diferente. Usted puede ayudarle prestando atención a sus síntomas específicos. Esto le permitirá proporcionarle cuidados sensibles de acuerdo con las necesidades de su bebé.
- 3** **Aprenda cómo calmar a su bebé.** Según los síntomas que su bebé tenga, hay cosas que puede hacer para ayudarle. Lea la lista en la **página 4** de este folleto.

### Sepa cuándo llamar para pedir ayuda:

Si su bebé muestra alguno de estos síntomas graves, llame de inmediato a su médico.

- **Llora durante más de 3 horas**
- **Movimientos espasmódicos intensos en los brazos o las piernas**
- **Vómitos o diarrea**
- **Menos de 1 pañal ensuciado en un período de 24 horas**

Si se siente frustrada, abrumada o molesta, puede llamar: \_\_\_\_\_

Lea **las páginas 2 a 3** para entender los tratamientos y los síntomas de abstinencia del recién nacido y cómo cuidar mejor de su bebé.

## ¿Cómo se trata la abstinencia del recién nacido?

El tratamiento para un recién nacido con abstinencia depende de los síntomas y de su causa. Los cuidados de su bebé pueden incluir los siguientes:

- **Observación adicional.** Su bebé será supervisado frecuentemente en el hospital. Según los síntomas que el equipo de cuidados observe, su bebé puede necesitar pruebas y una estadía más larga en el hospital.
- **Medicamentos.** Algunos bebés necesitan medicamentos para manejar los síntomas o para ayudar a sus cuerpos a ajustarse a la vida sin las sustancias a las que estuvieron expuestos durante el embarazo.
- **Cuidados sensibles.** Un bebé con síntomas de abstinencia necesita cuidados diseñados para aliviar síntomas y ayudarlo a descansar, alimentarse y desarrollarse. Usted puede proporcionar estos cuidados. Siga leyendo para aprender cómo hacerlo.

## Aspectos básicos de los cuidados sensibles del bebé

Tenga en cuenta que una gran parte del cuidado sensible es aprender las señales de bienestar de su bebé. Estas señales pueden incluir cosas tales como llorar, sonreír, arquear la espalda, mirar fijamente y voltear la cabeza. Use la sección de Notas en la página posterior de este folleto para escribir lo que está aprendiendo de su bebé.

Dé a su bebé lo siguiente en el hospital y en el hogar :



### • Cercanía

- Pase la mayor cantidad de tiempo posible con su recién nacido. Su contacto y su voz son familiares y tranquilizadores.
- Duerma en la misma habitación que su bebé, **pero no en la misma cama**. Responda si su bebé parece tener frío, estar mojado o tener hambre. Siempre póngalo a dormir de espalda, sobre un colchón firme. Mantenga la habitación a una temperatura que sea agradable para usted. Esa es la temperatura correcta para su bebé.
- Sostenga a su bebé piel con piel durante el amamantamiento o en cualquier momento. Esta cercanía tranquiliza a su bebé y puede aliviar algunos síntomas de abstinencia. También es una forma maravillosa y dulce de conocerse mutuamente.

### • Tranquilidad y calma

- Mantenga la tranquilidad del ambiente. Las voces, la música y los teléfonos deberían ser agradables y mantenerse a un volumen bajo.
- Evite demasiado de cualquier cosa: luces brillantes, calor y frío, muchos juguetes o juegos. Un bebé con síntomas de abstinencia necesita descansar, no excitarse.
- Limite la cantidad de visitantes. A su bebé le irá mejor con menos personas y menos estímulo.
- Mantenga el mismo horario cada día. Su bebé se sentirá reconfortado con una rutina predecible de comidas, siestas y mimos.

### • Su atención

- Observe los comportamientos y síntomas del bebé. Su bebé no puede hablar, pero se comunica con usted a través de otras señales. ¿Qué está diciendo su bebé? Escriba lo que vea. Con el tiempo, los patrones le dirán qué comportamientos son una señal de los gustos o necesidades de su bebé.
- Sea receptivo. A medida que aprende las formas de comunicarse de su bebé, usted también está encontrando su manera de responder a lo que él le está diciendo.
- Sea paciente con su bebé y con usted misma. El periodo de recién nacido puede ser intenso y la abstinencia puede presentar un desafío adicional. Busque apoyo a medida que usted y su bebé pasan por este proceso juntos.

### • Posiciones cómodas y presiones

- Intente diferentes formas de sostener a su bebé. Un bebé puede sentirse más cómodo si lo mantiene contra su hombro, encorvado en forma de C, o con su lado o barriguita a lo largo de sus muslos mientras está sentada.
- Experimente con el masaje y el contacto. Muchos bebés se tranquilizan con caricias y palmaditas rítmicas y firmes. Trate de darle palmaditas en la espalda y la parte inferior mientras camina, se balancea o se mece. (Evite la luz, el contacto con plumas, lo cual puede irritar a muchos bebés).

## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de abstinencia por lo general aparecen de 1 a 7 días después del nacimiento, pueden ser leves o graves, y generalmente desaparecen a los 6 meses de edad.

*Su bebé puede tener algunos o todos estos síntomas:*

- **Mucho llanto.** Comparado con otros recién nacidos, su bebé está más irritable y molesto. Su bebé llora con frecuencia, y el llanto es agudo. Puede ser difícil aliviar, calmar y consolar a su bebé.
- **Problemas para dormir.** Su bebé duerme menos que otros recién nacidos. En general, su bebé tiene problemas para dormirse y puede dormir únicamente durante periodos cortos. Su bebé bosteza mucho.
- **Rigidez inusual, desconcertante.** Los brazos, las piernas y la espalda de su bebé están inusualmente rígidos. Su bebé se sobresalta fácilmente y de forma exagerada.
- **Sacudidas o espasmos.** Su bebé tiembla o tiene espasmos, o parece nervioso o tembloroso en general.
- **Diarrea y vómitos.**
- **Problemas para alimentarse y succionar.** Su bebé succiona de forma débil, frenética o de ambas formas. Esto hace difícil que su bebé obtenga suficiente leche a la hora de la lactancia. Su bebé puede tener una necesidad constante de succionar.
- **Aumento deficiente de peso.** Después de la primera semana de vida, su bebé sube de peso lentamente o no sube nada.
- **Respiración rápida o interrumpida.** Su bebé respira rápido o tiene pausas frecuentes o largas en la respiración.
- **Problemas de la piel.** La piel del bebé parece estar en carne viva en algunos lugares. Muchas veces, la cara y el área del pañal están afectados.
- **Estornudos, nariz congestionada.**
- **Sudor.**

## Consejos tranquilizadores para síntomas específicos

*Mientras aprende las señales sensibles básicas de comodidad de su bebé, trate de poner en práctica estas ideas:*

<b>Lo que usted puede ver</b>	<b>Cosas que usted puede probar</b>
<b>Irritabilidad, llanto.</b> Su bebé <b>parece irritado</b> , está <b>teniendo problemas para</b> tranquilizarse, ha estado <b>llorando durante mucho tiempo</b> .	<input type="checkbox"/> Sostenga a su bebé piel con piel o envuelto cerca de su cuerpo. Si las enfermeras del hospital le han mostrado a usted cómo envolver al bebé, intente hacerlo. <input type="checkbox"/> Puede mecer a su bebé de un lado a otro. Puede mecerlo en una silla mecedora. Tararee o cante tranquilamente mientras se mueve. <input type="checkbox"/> Haga un sonido de "shhhhh". Este sonido tranquiliza a muchos bebés. <input type="checkbox"/> Baje la luz y elimine cualquier ruido o estimulación adicional en la habitación.
<b>Problemas para dormir.</b> Su bebé <b>no puede dormir</b> , o no puede <b>permanecer dormido</b> durante mucho tiempo.	<input type="checkbox"/> Intente los movimientos tranquilizadores mencionados arriba: sostenerlo cerca, mecerlo, hacer un sonido de "shhhh" en una habitación tranquila. <input type="checkbox"/> Compruebe si el pañal del bebé necesita cambiarse. Trate los sarpujidos con crema o loción.
<b>Problemas para comer y succionar.</b> Su bebé <b>succiona con debilidad</b> o se <b>alimenta deficientemente</b> . Su bebé tiene una <b>fuerte necesidad de succionar</b> . Su bebé <b>escupe</b> mucho.	<input type="checkbox"/> Alimente al bebé cada vez que parezca tener hambre y hasta que se sienta satisfecho. <input type="checkbox"/> Alimente al bebé lentamente. Permítale descansar durante cada alimentación. <input type="checkbox"/> Si el bebé succiona mucho su puño o parece tener una fuerte necesidad de succionar (y no tiene hambre), ofrézcale un chupón o su dedo. Proteja las manos del bebé cubriéndolas con mangas. <input type="checkbox"/> Para la regurgitación, mantenga al bebé en posición erguida durante un rato después de alimentarlo. Déle palmaditas suaves al bebé para que eructe.
<b>Nariz congestionada, estornudos, problemas para respirar.</b>	<input type="checkbox"/> Mantenga la nariz y la boca de su bebé limpias con una toallita húmeda o jeringa de pera. <input type="checkbox"/> No le ponga demasiada ropa ni envuelva al bebé de forma muy ajustada. <input type="checkbox"/> Siempre póngalo a dormir de espaldas. Obtenga atención médica inmediata si observa algunos de los problemas respiratorios graves que aparecen en la primera página.

## Preguntas comunes

- **¿Puedo amamantar a mi bebé?** La leche materna es casi siempre la mejor elección para un recién nacido. Incluso si usted está tomando medicamentos recetados, la cantidad pequeña de medicamento que pasa a su bebé en la leche por lo general se considera segura. Sin embargo, usted debería hablar con su médico acerca de amamantar y sus medicamentos recetados. **No tome ningún otro medicamento sin receta o droga sin primero consultar a un médico para asegurarse de que no presenta problemas para su bebé.** Usted también puede llamar a la línea telefónica MotherToBaby (Madre a Bebé) para obtener consejos gratuitos sobre la seguridad en la lactancia: 1-800-822-BABY (2229). Nadie tomará su nombre.
- **¿Está bien que juegue con mi bebé?** Una interacción suave y amorosa siempre está bien. Pero, mientras su bebé tiene síntomas o parece estar irritable, empiece lentamente y quédese con cosas tales como tararear, cargar, sonreír, mecer. Cuando su bebé esté alerta y apacible, trate de bailar juntos con música suave. Muestre un juguete al bebé. Ayude a su bebé a experimentar y explorar nuevos tactos, olores y sonidos. Si usted presta atención a las señales de su bebé, encontrará un buen ritmo para jugar y aprender juntos.
- **¿El médico debe seguir controlando a mi bebé?** Sí. Cada bebé necesita ver al médico periódicamente. El médico necesita comprobar que su bebé está creciendo y desarrollándose bien. **Cumpla con todas las citas con el pediatra de su bebé, y llame si tiene preguntas.** Para obtener consejos sobre cuándo llamar al médico del bebé, siga los consejos que se encuentran en **Living and Learning Together: Ready Reference (Cómo vivir y aprender juntos: Referencia práctica)**, de Intermountain.
- **¿Cuándo dejará de tener síntomas mi bebé?** Esto es difícil de predecir. Por lo general, los síntomas disminuyen después de algunas semanas y desaparecen para el cuando el bebé tiene 6 meses de edad.



- **¿Qué pasa si no puedo cuidar de mi bebé?** Cuidar de un recién nacido puede ser emotivo y estresante. No trate de hacerlo sola. Pida a un amigo o pariente que sea la persona “a quien puede acudir” en cualquier momento que necesite descansar de los cuidados de su bebé. Acuda a un consejero o grupo de apoyo. Ser bondadosa con usted misma ayudará a cuidar mejor de su bebé.
- **¿Dónde puedo obtener más información?** Usted puede encontrar más consejos e información sobre cómo cuidar de su bebé en el folleto **Living and Learning Together: A Guide to Caring for your Newborn (Cómo vivir y aprender juntos: Una guía para el cuidado de su recién nacido)**.



### Notas

**SEÑALES de que el bebé está *calmado*:**

\_\_\_\_\_

**SEÑALES de que el bebé está *irritado*:**

\_\_\_\_\_

**SEÑALES de que el bebé tiene *hambre*:**

\_\_\_\_\_

**OTRAS COSAS que observo acerca de mi bebé:**

\_\_\_\_\_

**PARA TRANQUILIZAR A MI BEBÉ, puedo:**

\_\_\_\_\_

**Nombre de AMIGO / FAMILIAR:** \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

**NOMBRE DEL PEDIATRA de mi bebé:** \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

*Newborn Withdrawal*

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.