



# ACTIVIDADES COTIDIANAS

SANAITOS

# Actividades cotidianas:



## **Juego:**

Permita que su hijo realice actividades normales. Puede ponerse boca abajo y le viene bien para que desarrolle fuerza en el cuello, espalda y hombros

Mantenga fuera del alcance del niño objetos pequeños. Evite que juegue los días con mucho viento en los que se levanta mucho polvo; proteja la tráquea con filtros. No puede nadar debido a la posibilidad que le entre agua en la tráquea

## **Ropa:**

Debe ser cómoda y holgada sobre todo alrededor del cuello, de preferencia abotonada delante. Puede usar baberos

Evite mantas y sábanas que suelten pelusa, baberos de plástico y colgantes.

## **Baño e higiene:**



No permita que le entre agua en la tráquea , use filtros. Debe bañarlo diariamente. Debe estar con un adulto siempre.

Tenga una toalla a mano sobre todo al lavarle el pelo

Es muy importante una buena higiene bucal, buen cepillado de dientes y lengua

## **Comida:**

Debe evitarse:

- Dejar el biberón en la boca cuando esté acostado
- Forzar a que coma
- Darle de comer cuando esté adormilado





## Prevenir infecciones:

- Lavado de manos antes y después de atender a su hijo
- Mantener el niño alejado de personas resfriadas, uso de mascarillas. Evitar aglomeraciones. Limpiar objetos que hayan estado en contacto con personas aquejadas de gripe, catarros
- Ventilar bien la casa diariamente
- Evitar fumar
- Usar humidificadores de vapor frío y limpiarlo diariamente
- Tener en casa jabón antibacteriano o soluciones alcohólicas
- Temperatura de la casa agradable sin cambios bruscos
- Limpieza del polvo periódica, evitar agentes de limpieza fuertes: amoníaco, blanqueantes, aerosoles
- Limpieza del equipo según instrucciones

# Algunas sugerencias:

Todos los padres de niños con traqueostomía pasan por un período de "duelo" cuando se enteran de que su niño precisa una traqueostomía, aparecen una multitud de emociones desagradables por la pérdida de un niño "normal" y muchas dudas y miedo para afrontar todo ello

## Sugerencias sobre ciertas técnicas para ayudar a minimizar estos problemas:

- Dedique tiempo en el hospital a aprender el cuidado de su hijo
- Capacite a otros miembros de la familia también para que le ayuden
- Póngase en contacto con otras personas que hayan pasado y estén pasando por lo mismo

- Consiga información y contacte con otras personas
- Establezca prioridades
- Cuide de usted mismo, si está estresado el niño lo puede sufrir
- Trate a su niño lo más normal posible
- Consulte todas las dudas con los profesionales sanitarios
- Póngase en contacto con asociaciones, organizaciones caritativas, organizaciones gubernamentales que puedan ayudar a su hijo
- Dedique tiempo a su cónyuge y demás hermanos
- Lleve un calendario para citas médicas, terapias, fechas de comienzo de medicamentos, etc.
- Organice actividades especiales y pase tiempo en privado con los hermanos

- Usted es la persona más importante en la vida de su niño y es usted quien conoce mejor a su hijo. Por lo tanto, en el equipo de atención médica de su niño usted es un miembro muy importante. Abogue por su hijo
- Haga un inventario semanal y tenga siempre material suficiente para no quedarse desabastecido
- Póngase en contacto con grupos tales como la Asociación de Parálisis Cerebral, Enfermedades Raras...y pregunte si tienen programas especiales que puedan beneficiar a su hijo
- No se avergüence al pedir ayuda
- Con el fin de disminuir la ignorancia y la discriminación aproveche las oportunidades para educar al público sobre el valor que tienen los niños con necesidades especiales.