

# Consejos para el cuidado del recién nacido

## CONSEJOS DE SALUD



Acaban de iniciar una nueva etapa en vuestras vidas: SONPADRES.

Ambos, los padres y el bebé, deben conocerse y no hay nada mejor para ello que el contacto físico. Caricias y conversaciones cálidas son la mejor manera de que el bebé inicie su camino en la vida con buen paso. Es el mejor estímulo para su desarrollo integral como persona.

Es muy importante recordar que, aunque su bebé esté sano, deben llevarle al pediatra periódicamente. Se recomienda que la primera visita se haga a los 7 a 10 días de la salida de la Clínica u Hospital.

## Consejos de puericultura

### Los cuidados del ombligo

El cordón umbilical tarda de 1 a 3 semanas en caer. Conviene mantenerlo limpio y seco para evitar infecciones. Debe curarse 3 veces al día con alcohol de 70º y cubrirlo con una gasa estéril.

### El baño

Es aconsejable bañar al bebé todos los días. Mientras no se le haya caído el cordón umbilical hay que lavarle por partes, sin sumergirle en el agua. A partir de los 2 o 3 días posteriores a la caída del ombligo pueden bañarlo con total normalidad. La temperatura del agua debe ser de 34º a 36º, podéis usar un termómetro acuático con indicador al efecto. Es recomendable usar un jabón hipoalérgico y aplicar, después de secarle bien, una crema hidratante por todo el cuerpo, evitando la cara y las manos.

## El cambio de pañal

El pañal debe cambiarse tantas veces como sea necesario. Para lavar los genitales se recomienda usar agua y jabón hipoalergénico. Las toallitas húmedas son una buena solución para cuando se está fuera de casa, pero no deben ser el método habitual. En el caso de las niñas, deben lavarse los genitales siempre desde delante hacia atrás para evitar arrastrar las heces hacia la vulva.

## La habitación

Es recomendable que sea soleada y se ventile diariamente. No se debe fumar en la habitación del bebé ni usar ambientadores. No es conveniente que el niño/a duerma con la calefacción de la habitación encendida. Si la calefacción está encendida durante el día, deberá estar poco abrigado. En verano puede hacerse uso del aire acondicionado a 25º y siempre que el bebé no esté en la misma estancia que el aparato. Lo ideal es que la temperatura ambiente esté a 22º en invierno y 25º en verano. Si dudan de si tiene frío o calor toquen la nuca, si está sudada tiene calor y si está fría, tiene frío.

## La ropa

Es recomendable usar tejidos naturales (algodón, hilo, etc.) y lavar todas las prendas con detergentes neutros. No deben utilizarse productos como el cloro o los suavizantes. Hay que evitar abrigar a los bebés en exceso, tienen el mismo calor que nosotros, pero no pueden regular su temperatura corporal como nosotros. Usar ropas holgadas y cómodas. La cuna tampoco debe estar muy abrigada. En invierno una mantita sobre un pijama será suficiente.

## El paseo

La primera salida del niño/a se puede realizar en el momento en que la madre se encuentre en condiciones de salir y el tiempo lo permita. Hay que evitar las temperaturas extremas. En verano debe procurarse no exponerle directamente al sol y se recomienda el uso de cremas protectoras.

## La posición en la cuna

Hay que procurar mantener al bebé en posición lateral, cambiándole de derecha a izquierda después de cada toma.

## El cuidado de las uñas

Los bebés suelen nacer con las uñas largas, pero a la vez muy débiles, poco resistentes y muy pegadas a la piel, por lo que no es aconsejable cortarlas. En todo caso, se pueden limar con una lima pediátrica y aplicar posteriormente leche hidratante. No es aconsejable el uso de manoplas y/o calcetines en las manos.

## El eructo

Después de cada toma, se aconseja colocar al bebé en posición semi-levantada para favorecer la expulsión de los gases. En ocasiones, no lo llegará a realizar y ello también es normal.

### ¿Qué hacer si el niño llora con frecuencia?

Las últimas investigaciones han demostrado que dejarle llorar no es beneficioso para la salud mental del bebé. Él no sabe expresarse de otro modo cuando siente hambre, incomodidad o inquietud y si no se le hace caso, puede desesperarse pensando que no se van a atender sus demandas. Un recién nacido necesita la ternura y la seguridad de que se van a atender sus necesidades antes que la disciplina. El niño/a debe aprender a dormir y cualquier molestia le despertará. Las teorías de que el bebé no se debe coger en brazos a menudo, ni llevarse a nuestra cama para no malcriarle, o que debe dejarse llorar para que aprenda a dormir, ya no están vigentes.

Recientes estudios así lo han demostrado. Gran parte de lo que se consideraban cólicos del lactante pueden atribuirse a esta necesidad de contacto físico insatisfecha. Todos los inicios son duros y tener un bebé también lo es, sin embargo, hay que concienciarse de que esta situación es transitoria, sobreponerse al cansancio y a los comentarios bien intencionados de amigos y familiares y actuar con paciencia y cariño.

### Higiene bucal

La higiene bucal comienza desde el nacimiento.

En el recién nacido, limpiar la boca después de la lactancia, poniendo énfasis en encías, mejillas y lengua, utilizando un pañal de tela o gasa, mojado con agua o seco

## Peculiaridades del recién nacido

### Deposiciones

Los primeros días, las deposiciones son negruzcas y pastosas (meconio) ya que el bebé elimina los restos de líquido amniótico, etc., que tragó en el vientre de la madre. Posteriormente, las deposiciones varían según la alimentación. Si el bebé toma leche materna puede hacer una deposición en cada toma. La consistencia es líquida o grumosa y el color amarillo-mostaza. Si el bebé toma leche artificial suele realizar menos deposiciones, de 1 a 3 al día, más consistentes y de color amarillo-verdoso.

### Vómitos

Muchos niños regurgitan un poco después de las tomas. Si van aumentando de peso, ello no es preocupante. Como la válvula que cierra el estómago todavía no realiza bien su función, suelen expulsar lo que les sobra.

### Estornudos y ruidos nasales

Son habituales y no tienen importancia; ocurren porque el bebé apenas respira por la boca y es un reflejo fisiológico normal. Si parecen excesivos consulta a tu pediatra.

### Fiebre

La temperatura normal del bebé, tomada en la axila, es de 36º a 37º. Si se toma en el recto en general no supera los 37,5 °C. Si es más alta consulta urgentemente con tu pediatra.

### Hipo

Los recién nacidos pueden presentar episodios de hipo debido a que, durante la succión, han tragado aire. Suele desaparecer espontáneamente. También se le puede poner de nuevo al pecho para ayudarlo.

## Consejos para la madre

### Aseo

Se aconseja ducharse diariamente y secarse la zona ano-genital, donde están los puntos, con el secador de pelo (debe cuidarse de que el filtro del mismo esté bien limpio). El baño o el uso del bidet están prohibidos durante la cuarentena.

### Ejercicio

Es conveniente hacer un poco de ejercicio; sin embargo, hay que evitar un esfuerzo físico importante o coger peso. Son muy aconsejables los ejercicios para mejorar la circulación en las piernas. Pasada la cuarentena, pueden iniciarse los ejercicios destinados a fortalecer los músculos abdominales, pectorales y perineales.

### Estado anímico

Es frecuente que, a pesar de que todo haya transcurrido con normalidad, durante la primera semana, a la llegada a casa, te sientas algo deprimida. Esta situación es normal y obedece al tremendo esfuerzo realizado; sin embargo, es pasajera. Es importante contar con el apoyo de las personas más cercanas y buscar la ayuda de alguien que colabore con las tareas de la casa.

### Revisiones ginecológicas

Se recomienda acudir a la primera revisión ginecológica una semana o diez días después del parto.