

ÍNDICE

Los reflejos

Piel

Los ojos

El abultamiento de las mamas

El hipo, los estornudos y flujos

Peso-talla

Deposiciones

Micción

Sueño

El llanto

Los eructos y la expulsión de gases

Cuidados

El baño

Las uñas

Los ojos, la nariz, los oídos

El ombligo

Cambio de pañales

Ropa y calzado

Habitación y cuna

El paseo

Los viajes

El chupete

Consejos útiles para la prevención del síndrome de muerte súbita del lactante



GUÍA PRÁCTICA PARA PADRES PRIMERIZOS



¡FELICIDADES POR SU ESTRENADA MATERNIDAD/PATERNIDAD!

El Servicio de Pediatría de IMED Valencia ha redactado, de la mano de sus expertos, este manual que tienes entre las manos con el objetivo de acompañarte y asesorarte en el fantástico viaje que acabas de emprender. Hemos elaborado este manual para facilitarte información útil y completa de los primeros cuidados de tu bebé, para que en esta nueva etapa como familia, os sintáis lo más preparados posible.

Tener un bebé es un acontecimiento emocionante y alegre. Sin embargo, también puede causar nervios e inseguridades. Ahora que vuestro bebé ha llegado, tenemos más información para compartir con vosotros.

El equipo del Servicio de Pediatría de IMED Hospitales se caracteriza por dar un trato humano, cercano y personalizado, queremos acompañaros en esta etapa tan importante en la vida de una familia. Esperamos que esta guía para padres primerizos sobre los primeros cuidados del recién nacido, sea de utilidad.

¡Enhorabuena familia!

Equipo del Servicio de Pediatría IMED Valencia

LOS REFLEJOS

El recién nacido nace con una serie de reflejos innatos necesarios para su supervivencia. Como son:

- ▶ **Succión** (gracias al cual puede mamar desde el primer día)
- ▶ **Búsqueda** (al acercarle un objeto a la cara mueve la cabeza y lo busca con la boca)
- ▶ **Prensión** (si le ponemos un objeto en la mano, lo agarrará fuertemente)
- ▶ **Moro**: Si el bebé siente que se está cayendo hacia atrás o ante un ruido fuerte e inesperado de manera involuntaria realizará un movimiento de "sobresalto" que consiste en extender los brazos y luego cerrarlos junto al pecho (como si diera un abrazo)

PIEL

Es normal y frecuente la descamación, pero se le puede aplicar un poco de loción o de aceite específicos para hidratarla. También es normal la aparición de:

- ▶ **Ictericia**. Es la coloración amarillenta de la piel y de los ojos que se da con frecuencia en bastantes recién nacidos, aparece a partir del 2º día de vida y desaparece en las primeras semanas de vida. Es un proceso transitorio y normal, más frecuente en niños prematuros. Siempre es recomendable que la evolución la controle el pediatra. Hoy sabemos que la lactancia materna precoz y con tomas más frecuentes en el recién nacido disminuye la incidencia y duración de la ictericia, en contra de lo que se creía antiguamente. Es útil colocar al recién nacido en un lugar soleado o bien iluminado de la casa, evitando la exposición directa al sol.
- ▶ **Milium**. Son granitos blancos. Pueden aparecer solos o agrupados en la frente, mejillas, nariz y barbilla. Son pequeños quistes de grasa que desaparecen de forma espontánea en el transcurso de unas semanas (entre 4 y 12 semanas). No hay que apretarlos ni manipularlos.
- ▶ **Eritema tóxico alérgico**. Son granitos rojos, como habones. No tienen importancia y desaparecen a lo largo de la primera semana.
- ▶ **Manchas**. Algunos niños nacen con manchas rojizas en la nariz, párpados o nuca que desaparecen hacia los 6 meses.

LOS OJOS

Los ojos del recién nacido son de color azulado o grisáceo. Hasta los 6 meses no adquieren el color definitivo. También es normal la aparición de estrabismo intermitente (cruzan los ojos de vez en cuando).

EL ABULTAMIENTO DE LAS MAMAS

Puede aparecer tanto en niñas como en niños y se debe al paso de hormonas maternas a través de la placenta. A veces pueden segregar unas gotas de leche. Es transitorio y normal.

No hay que toquetearlas ni apretarlas porque se pueden infectar. Acuda a su médico si alcanzan un gran tamaño, se ponen rojas y calientes, o si tienen secreciones.

EL HIPO, ESTORNUDOS Y FLUJOS

Son normales el hipo y los estornudos en el recién nacido, no requiriendo ningún tratamiento. A veces aparece en las niñas flujo blanquecino o una pequeña pérdida de sangre vaginal. Se debe al paso de hormonas maternas durante el embarazo y desaparecerá en unos días sin necesidad de ningún tratamiento.

PESO-TALLA

El peso y talla del bebé al nacer está determinado por el tamaño y funcionamiento de la placenta, así como por la edad gestacional. Posteriormente, el crecimiento está condicionado también por la herencia genética recibida de los padres. No existe un patrón rígido y único de ganancia de peso y talla en el bebé. Por norma general el bebé recupera su peso de nacimiento sobre los 10 ó 15 días de vida.

El peso de un bebé puede variar a lo largo del día a causa de acontecimientos fortuitos, como mamar, hacer caca o pis. Para la mayoría de los bebés es suficiente pesarlos una vez en cada una de las visitas al pediatra. Hay que tener en cuenta que el peso y la talla deben ser valorados por el pediatra. No es necesario que pesen al bebé por su cuenta, ya que habitualmente se cometen inexactitudes que son motivo de preocupación innecesaria.



DEPOSICIONES

Durante las primeras 24 a 48 horas de vida del bebé, las cacas son de color negro y pastosas (se las llama meconio). Después se hacen más líquidas y menos pastosas, de color marrón verdoso (son las denominadas de transición) y al finalizar la primera semana de vida aparecen las heces definitivas, de color amarillo (a veces verdosas) de consistencia parecida a la pomada o semilíquidas, grumosas.

El número de deposiciones al día es muy variable. Puede ir desde una con cada toma, o puede no realizar deposiciones a diario. En general, los niños alimentados al pecho hacen más veces al día y más blandas que los alimentados con biberón. Luego, el ritmo es más irregular y si el niño está bien, aunque no haga caca, no hay que hacer nada.

MICCIÓN

Después de la primera micción el bebé puede estar hasta 24 horas sin hacer pis. Pasado este tiempo el bebé ha de mojar frecuentemente los pañales con orina clara e inodora (sobre todo si se alimenta exclusivamente con lactancia materna).

También es frecuente observar manchas de color rojo/rosa/naranja en el pañal en el sitio donde ha hecho pis, pero no tienen importancia y se deben a la eliminación normal de uratos y no de sangre. Suelen desaparecer entre los 3 y 7 días de vida.

SUEÑO

Los despertares nocturnos son un fenómeno natural, al menos durante el primer año de vida. Su capacidad para diferenciar el día de la noche (ritmo circadiano) la adquiere a partir de los 4 meses de vida.

Si el niño está siendo amamantado los despertares nocturnos son frecuentes; puede necesitar mamar entre 1 y 5 veces.



EL LLANTO

Es el recurso que tienen los bebés para manifestar lo que les pasa, ya sea físico o emocional. El bebé expresa con su llanto lo que siente, ya sea hambre, frío o calor, cansancio, gases, dolor, incomodidad por tener el pañal sucio, la ropa muy ajustada, por el roce de algún objeto, por la necesidad de contacto físico con sus padres o, simplemente, porque necesita que le mimen. No existe el llanto inmotivado; es la manera de reclamar mayor frecuencia de alimentación y cuidados. Muchos bebés se relajan si se realiza porteo ergonómico. Esta práctica no es perjudicial para el bebé y le permite a la madre mayor movilidad. Ciertas prácticas habituales, como ofrecer suplementos de leche, infusiones de plantas (algunas de ellas muy tóxicas como el "anís estrellado") o sacudir y agitar al bebé bruscamente son contraproducentes y se deben evitar.

LOS ERUCTOS Y LA EXPULSIÓN DE GASES

Cuando el bebé realiza las tomas, succiona el chupete o llora, ingiere aire que puede provocarle molestias. Los siguientes consejos pueden ayudar a evitarlos y aliviarlos.

- ▶ Procure que expulse los gases después de cada toma. Para ello póngalo incorporado sobre el hombro o sentado sobre sus piernas durante unos minutos para favorecer el eructo.
- ▶ Acompañando al eructo son frecuentes las regurgitaciones (pequeñas bocanadas de leche) durante los primeros meses de vida. No tienen importancia si no afectan a la ganancia de peso.
- ▶ Evite que llegue a las tomas muy hambriento (tomará con ansia y tragará mucho aire).
- ▶ No le den infusiones de plantas o medicamentos sin consultar con el médico.
- ▶ Si su leche sale muy deprisa (a chorro), deje que fluya un poco para evitar que el bebé tenga que tragar con rapidez, lo que haría que tragase mucho más aire.
- ▶ Para aliviar sus molestias pruebe a hacerle ejercicios tipo bicicleta, masajes abdominales suaves y circulares, en el sentido de las agujas del reloj.

EL BAÑO

Puede ser diario desde el nacimiento, aunque no se le haya caído aún el ombligo. Puede elegir el momento del día más tranquilo para ambos, o cuando al bebé le resulte más relajante, y convierta esta práctica en un juego entre los padres y el bebé.

- ▶ Tenga todo lo que pueda necesitar a mano.
- ▶ No llene mucho la bañera, basta con 10 ó 15 cm de agua.
- ▶ La temperatura del agua debe ser agradable (36-37°C). Asegúrese de que no quema introduciendo el codo o el dorso de la mano.
- ▶ La temperatura ambiente debe ser también agradable (22-24°), evitando las corrientes de aire.
- ▶ Los aparatos eléctricos cerca del agua pueden provocar cortocircuitos y accidentes muy graves, como la electrocución.
- ▶ Use jabones suaves y en muy poca cantidad, aprovechando la misma agua para aclararle. Si es niña, limpie la zona existente entre los genitales y el ano (de delante hacia atrás) para evitar posibles infecciones.
- ▶ El baño no ha de durar demasiado, al principio bastan unos minutos. A medida que el bebé vaya creciendo, puede prolongar este momento.
- ▶ Sáquele del agua con cuidado, envuélvalo en una toalla seca y templada, y séquelo con suavidad.
- ▶ Después del baño se puede aprovechar para hidratar bien su piel a la vez que se le da un masaje usando una crema o loción hidratante o aceites adecuados para su edad. Este masaje permite el contacto íntimo de los padres con el bebé, le relaja para el sueño y nutre su piel.



LAS UÑAS

Es recomendable esperar unos días para cortarlas. Los primeros se encuentran frágiles y es fácil que no se corten correctamente. Se cortan, pero no demasiado. Las uñas de los pies se cortan rectas. Las de las manos deben recortarse sin que queden picos, para evitar los arañazos. En ambos casos nunca cortaremos al límite de la piel, para evitar que las uñas se claven en el dedo. Se ha de utilizar una tijera pequeña y de bordes romos.

LOS OJOS, LA NARIZ, LOS OÍDOS

Si es necesario, limpie desde la parte interna del ojo hacia la externa. En los oídos limpie sólo la parte externa y visible con una gasa húmeda. La cera que segrega el oído sirve como defensa y no debemos intentar extraerla. La nariz se obstruye con facilidad, aunque la cantidad de moco no sea abundante. El estornudo, que se produce con bastante frecuencia, es la forma en que el bebé limpia sus mucosas.

EL OMBLIGO

Se limpia diariamente, con agua y jabón, durante el baño. Para favorecer su cicatrización y prevenir infecciones, procure mantenerlo siempre seco y limpio. No lo cubra ni envuelva con gasas, pues favorecería la humedad. No use fajas ni ombligueros (dificultan la respiración y no curan hernias). Si tiene mal olor, secreciones o sangra deberá consultar al pediatra.

Cuando el ombligo se caiga (entre los 5 y 15 días aproximadamente), siga limpiándolo muy bien hasta que esté perfectamente seco.



CAMBIO DE PAÑALES

Se hará en una superficie amplia, sin dejar al bebé solo porque cualquier movimiento que haga puede suponer una caída.

Cámbiele lo más frecuentemente posible, para evitar irritaciones en la piel. Es preferible que le lave con agua y jabón, procurando usar lo menos posible toallitas desechables.

Lávele desde la zona genital hacia el ano y nunca al contrario (sobretudo en las niñas), por el riesgo de aparición de algún tipo de infección.

Seque muy bien, especialmente entre los pliegues. Puede ponerle, en alguna ocasión, un poco de crema o bálsamo para evitar irritaciones. Para evitarlas también es eficaz dejarle un rato el culito al aire antes de colocarle un nuevo pañal.

No use polvos de talco porque retienen la humedad y además, si el bebé lo aspira, puede ser tóxico.

ROPA Y CALZADO

La ropa del bebé ha de ser cómoda y holgada, de algodón u otras fibras naturales.

- ▶ Evite las prendas que suelten pelo.
- ▶ Evite el uso de impermeables, lazos, botones, cintas o cordones, sobre todo si se atan al cuello o pueden ser peligrosas para el bebé.
- ▶ Evite el uso de vestidos con botones muy pequeños o que estén en la parte delantera (existe riesgo de atragantamiento).
- ▶ No le abrigue en exceso. El niño no necesita más ropa de la que pueda precisar un adulto. El recién nacido suele tener las manos y los pies fríos, debido a la inmadurez de su sistema circulatorio periférico, pero ello no quiere decir que tengan frío. Abrigar demasiado al bebé es tan perjudicial como ponerle poca ropa.
- ▶ Hasta que el bebé no empiece a caminar no necesita calzado, pero según la estación del año puede abrigo los pies con calcetines de algodón.
- ▶ Los zapatos han de ser cómodos y blandos pero, si ha de pisar la calle, la suela debe ser lo suficientemente resistente para protegerle de posibles pinchazos.

HABITACIÓN Y CUNA

La habitación ha de ser alegre y estar bien acondicionada, con una temperatura en torno a los 20-22 °C, tranquila, con buena ventilación y sin objetos que acumulen polvo. Es necesario un ambiente libre de humos del tabaco. Tengan en cuenta que los hijos de madres y padres fumadores sufren más infecciones respiratorias, otitis y más ingresos hospitalarios por bronquitis y neumonías que los hijos de los no fumadores. Evite usar como fuente térmica braseros o estufas, por el peligro que acarrearán, y por supuesto no poner al bebé junto a una fuente de calor. Si usa cuna, que esté homologada. Si es antigua compruebe que la separación de los barrotes sea menor de 5 centímetros. Cuando acueste al bebé no le ponga cadenitas, medallas, baberos ni impermeables, por su seguridad.

EL PASEO

Los paseos del bebé son muy importantes para su salud. Debe sacarle a la calle todos los días desde el alta hospitalaria, siempre que no exista ningún problema que lo impida. Es relajante para el bebé y favorece la recuperación del tono muscular y del sistema circulatorio de la madre. Procure pasearlo por sitios tranquilos, alejados de ruidos y humos, aprovechando las horas de sol en invierno y evitando las horas centrales del día y la exposición directa al sol en verano.

La luz solar ayuda a activar la vitamina D (antirraquítica), por lo que si el tiempo lo permite es bueno que su cara, brazos y piernas estén al aire libre. En verano conviene protegerle la cabeza con una gorra o sombrilla y utilizar cremas de protección solar (indicado a partir de los 6 meses).

LOS VIAJES

Si viajamos con el bebé en coche se tomarán todas las medidas de seguridad. Recuerde siempre que tiene que ir bien sujeto. Para su tranquilidad y seguridad del niño, nunca lo deje solo en el interior del automóvil.

No existe ninguna contraindicación para que el bebé pueda viajar en avión. El dolor de oídos se puede aliviar haciendo que succione el pecho o el biberón al despegar y aterrizar.

EL CHUPETE

Si le da el pecho, no se aconseja su uso durante las primeras semanas hasta que la lactancia esté bien establecida. Las diferencias existentes entre los dos tipos de succión pueden confundir al bebé en la manera de mamar. Ésta es una de las causas del fracaso de la lactancia materna.

Su uso posterior no es tampoco inofensivo ya que favorece la formación de caries, la maloclusión dental (mala posición de los dientes) y la otitis media aguda y recurrente, que son más frecuentes con el uso del chupete. Si a pesar de ello decide ofrecérselo, procure que sea el menor número de horas posible y retirarlo antes del segundo año de vida. Por seguridad, el chupete ha de ser de una sola pieza.



CONSEJOS ÚTILES PARA LA PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE

- 1** Acueste al niño boca arriba para dormir.
- 2** Dele de mamar. La lactancia materna es el mejor alimento para el niño.
- 3** No lo abrigue demasiado, ni cubra su cabeza para dormir. El exceso de ropa (sobrealbrigo), o el exceso de calor de la habitación, aumenta el riesgo.
- 4** El colchón donde duerme el bebé debe ser firme, evita utilizar almohadas o juguetes blandos en la cuna.
- 5** Mantenga limpio el ambiente, no permita que se fume en su entorno.
- 6** El chupete tiene un efecto protector durante el sueño.