

+ Recomendaciones para los cuidados del recién nacido en casa +

La llegada de un nuevo miembro de la familia es una experiencia de inmensa de felicidad, sin embargo, también es una experiencia nueva a la que hay que adaptarse con toda la paciencia posible y con mucho amor.

Os damos las siguientes recomendaciones para que os sirvan como guía estos primeros días en el cuidado de vuestro bebé, recordad que ante cualquier eventualidad siempre podéis consultar con un profesional de la salud.

El baño del bebé

No existe un consenso sobre cada cuánto hay que bañar a un recién nacido, es una rutina que cada familia debe elegir, si la experiencia es agradable y de disfrute para la familia lo habitual es hacerlo diariamente, mientras que, si supone un estrés, se puede hacer cada más tiempo. Lo importante es saber que el baño debe ser lo suficientemente regular para que el bebé mantenga una higiene adecuada.

Preparar todos los utensilios necesarios para realizar el baño. Es importante que en ningún momento se deje sin supervisión al bebé en la bañera o en el cambiador.

La bañera no debe llenarse en exceso, unos 15-20 centímetro de altura es adecuado. La temperatura del agua debe de ser de 36-37.5 °C., comprobando previamente sumergiendo el codo, el dorso de la mano o empleando un termómetro.

La temperatura ambiental también debe ser agradable unos 22-24 °C para evitar que él bebé se enfríe tras el baño.

Emplear un jabón suave de pH neutro, en poca cantidad, para enjabonar al niño, siempre se debe empezar de las partes limpias a las más sucias (cabeza, cara, manos... terminando por la zona perineal) de forma delicada y posteriormente aclararle.

La duración del baño no debe exceder de unos minutos en los primeros días de vida para evitar que el agua se enfríe y el niño también.

Tras el baño se procederá al secado con una toalla templada, realizándolo de forma suave y con especial interés en los pliegues cutáneos. No se recomienda utilizar bastoncillos de algodón para secar el interior del conducto auditivo.

No es necesario emplear cremas hidratantes de forma rutinaria en los recién nacidos. En caso de necesidad usar una crema o aceite vegetal especiales para bebés con el menor número de irritantes posibles y sin perfumes.

Es habitual que los bebés nazcan con las uñas muy largas, sin embargo, estas suelen estar adherida a la piel del dedo por lo que no se recomienda cortarlas hasta pasados los 15-20 primeros días para evitar heridas. Se puede emplear una lima fina de uñas. En ocasiones son tan blandas, que se terminan cayendo espontáneamente esos pequeños trocitos que sobresalen.

Para cortarlas emplear una tijera pequeña de punta roma, cortando las uñas siempre de forma recta y sin dejar picos en las esquinas. En todo caso, no conviene tapar las manos del recién nacido con manoplas o mangas largas por miedo a que se pueda arañar con sus uñas.

Cambio de pañal

La piel del área del pañal no requiere un cuidado especial, es suficiente con un cambio frecuente, y una buena higiene de la zona.

Siempre que sea posible utilizar agua y jabón para el lavado de la zona ya que es menor irritante que las toallitas higiénicas, en las niñas la limpieza se realizará de delante hacia atrás (hacia el ano), para evitar que las heces entren en contacto con los genitales. Luego, secar la piel y los pliegues, antes de poner el pañal.

Más adelante, en caso de irritación de la zona a pesar de esos cuidados, se puede utilizar cremas del tipo "pasta al agua".

Limpeza y cuidados del cordón umbilical

Lo habitual es que el cordón se desprenda entre los 7 y los 15 días de vida, hasta que se caiga totalmente y no queden restos, se realizará una limpieza del cordón umbilical diaria y siempre que sea necesario para asegurarnos que esta siempre limpio y seco.

Para ello utilizaremos jabón neutro y agua, posteriormente lo secaremos bien con gasa estéril. Recordad lavar previamente las manos.

Debemos vigilar que la zona periumbilical no se ponga roja, no haya secreción por el cordón ni huela mal, ante cualquiera de estos hallazgos consultad con el pediatra.

Sueño y descanso

Los recién nacidos duermen alrededor de 16 a 17 horas al día y se despiertan cada 1-3 horas, manteniendo periodos de vigilia pequeños normalmente para comer.

Es importante que por la seguridad de vuestros bebés tengáis en cuenta las recomendaciones para prevenir el SMSL (síndrome muerte súbita del lactante):

- Los bebés deben dormir SIEMPRE BOCA ARRIBA, ya sea en la cuna, moisés, capazo del carrito...
- Se recomienda que duerma en la habitación de los padres por lo menos hasta los 6 meses de vida.
- Deben dormir sobre un colchón firme que aguante su peso, sin almohadas. Cuna y colchón deben estar homologados, lo que nos asegura que cumplen los requisitos necesarios.
- No debe haber exceso de prendas de abrigo, ni mantas ni nórdicos... lo recomendable es que los bebés duerman en épocas de frío con sacos de dormir, pijamas y bodys mas gorditos según temperatura.
- Evitar todas aquellas prendas que puedan accidentalmente cubrir la cabeza del bebé, así como objetos innecesarios en cunas y capazos... (sonajeros, doudou...).
- La habitación debe estar ventilada y a una temperatura agradable entorno 19-21 °C.
- Mantened hábitos de vida saludables. NO FUMAD en ambientes en los que esté el bebé.

Seguridad infantil

Los accidentes y caídas en etapas tempranas pueden conllevar importantes consecuencias para los bebés por ello:

- NUNCA dejar al bebé solo en ninguna superficie de la que se pueda caer.
- Utilizar siempre cunas, carritos. homologados y seguros para la edad del bebé.
- NO dejar objetos pequeños al alcance del bebé sobre todo cuando empiezan a llevarse todo a la boca.
- No cocinar con él bebé en brazos, o cerca de la cocina donde pueda alcanzarle aceite caliente.
- No tomar bebidas calientes mientras se tiene al bebé en brazos.
- Utilizar siempre para cualquier traslado SISTEMAS DE RETENCION INFANTIL homologados.

Motivos de consulta

Es importante qué en bebés menores de 1 mes, se consulte cualquier cambio llamativo que se produzca en el bebé.

Serían motivos de consulta urgente:

- Rechazo de tomas, vómitos, ausencia de pañales mojados o deposiciones.
- Aparición de mala coloración o manchas en la piel.
- Dificultad para respirar: pitidos, respiración muy rápida, se marcan las costillas... .
- Fiebre > 38°C. .
- Caídas o golpes.

Recordad que los bebés al nacimiento tienen un sistema inmune poco desarrollado por lo que es importante protegerlo de coger infecciones. Por ello es recomendable:

- Evitar que sea besado por personas diferentes a sus padres, o que se le toque la cara, o las manitas.
- Mantener una buena higiene de manos para tocar al bebé, alimentarlo, bañarlo....
- No exponerlo a sitios cerrados con mucha aglomeración de gente.

Puede ampliar información en la página de la Asociación Española de Pediatría <https://enfamilia.aeped.es/>.