MIPSALUD

Dr. Emilio Villa Alcázar
Doctor en Medicina
Especialista en Pediatría y Neurología Infantil
Profesor Asociado de Pediatría Hospital Clínico San Carlos
Col.: 282830846 Madrid

C/ Conde de Aranda 15
28001 Madrid

👶 CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

Consejos para los primeros días en casa

Los primeros días con vuestro bebé están llenos de cambios y aprendizaje. Muchas de las cosas que observaréis son normales. Estos consejos pueden ayudaros a cuidar al bebé con tranquilidad.

🍼 ALIMENTACIÓN

- Ofreced lactancia materna a demanda, siempre que sea posible. No es necesario establecer horarios rígidos.
- Durante los primeros días es normal que las tomas sean frecuentes y de duración variable.
- Si utilizáis leche de fórmula, preparad los biberones siguiendo exactamente las instrucciones del fabricante.
- Consultad si el bebé presenta dificultades importantes para alimentarse, vomita repetidamente o rechaza varias tomas.

😴 SUEÑO SEGURO

- Acostad siempre al bebé boca arriba, tanto para las siestas como por la noche.
- Debe dormir sobre una superficie firme y plana.
- La cuna debe estar libre de almohadas, cojines, protectores, peluches y otros objetos sueltos.
- Es preferible un saco de dormir de talla adecuada antes que una manta suelta por la cuna que pueda cubrir la cara del niño.
- Evitad el exceso de abrigo y el sobrecalentamiento.
- Se recomienda que el bebé duerma en la habitación de los padres, pero en su propia superficie de descanso.

🛁 HIGIENE Y BAÑO

- El baño puede realizarse desde los primeros días. No es necesario esperar a que se caiga el cordón umbilical.
- Utilizad agua templada y productos suaves, evitando baños excesivamente largos.
- Nunca dejéis al bebé solo durante el baño, ni siquiera unos segundos.
- Cambiad el pañal con frecuencia y limpiad la zona suavemente.
- En las niñas, limpiad siempre de delante hacia atrás.

🩹 CORDÓN UMBILICAL

- Mantened el cordón limpio y seco.
- No es necesario aplicar productos de forma rutinaria salvo indicación de vuestro profesional sanitario.
- Es normal que cambie de color y se vaya secando antes de desprenderse.
- Consultad si aparece enrojecimiento alrededor del ombligo, hinchazón, secreción purulenta, mal olor o sangrado persistente.

👶 PIEL

- Es frecuente observar durante los primeros días descamación de la piel, eritema tóxico del recién nacido, milium facial y cambios transitorios de coloración.
- Habitualmente son situaciones normales y desaparecen espontáneamente. No es necesario aplicar cremas o productos salvo que estén indicados.

💔 CONTACTO Y LLANTO

- Coged al bebé, habladle y responded a sus necesidades. Atender al bebé no lo malcría.
- El contacto piel con piel favorece el vínculo y ayuda a que el bebé se calme.
- Es normal que el recién nacido llore, especialmente durante los primeros meses.
- Si el llanto os desborda, pedid ayuda y nunca zarandeéis al bebé.

🚭 UN ENTORNO SEGURO

- El bebé debe estar en un ambiente completamente libre de humo de tabaco.
- Evitad el contacto con personas que tengan infecciones respiratorias u otras enfermedades contagiosas.
- Lavad las manos antes de coger al bebé, especialmente al llegar de la calle o después de estar con personas enfermas.
- Utilizad siempre un sistema de retención infantil adecuado para los desplazamientos en automóvil.

Dr. Emilio Villa Alcázar
Doctor en Medicina
Especialista en Pediatría y Neurología Infantil
Profesor Asociado de Pediatría Hospital Clínico San Carlos
Col.: 282830846 Madrid

C/ Conde de Aranda 15
28001 Madrid

🚨 ¿CUÁNDO CONSULTAR?

Buscad atención médica urgente si vuestro bebé:

- Tiene 37,5 ºC o más de temperatura.
- Presenta dificultad para respirar, pausas respiratorias o coloración azulada.
- Está muy decaído, excesivamente somnoliento o cuesta mucho despertarlo.
- Rechaza repetidamente las tomas o presenta una dificultad importante para alimentarse.
- Tiene vómitos repetidos, especialmente si son verdes o proyectados (no regurgitaciones).
- Presenta convulsiones.
- Orina claramente menos de lo habitual.
- Presenta una coloración amarilla (ictericia) que aumenta o es muy intensa.
- Tiene un enrojecimiento que se extiende alrededor del ombligo, secreción purulenta o mal olor.

💔 Y recordad...

No tenéis que hacerlo todo perfecto. Cuidar a un recién nacido requiere tiempo y aprendizaje. Ante cualquier duda, consultad con vuestro pediatra, matrona o profesional sanitario de referencia.

Información para familias basada en recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría (AEP) / EnFamilia.