

CUIDADOS E HIGIENE EN EL RECIEN NACIDO

Ha nacido vuestro primer hijo y mientras la madre está ingresada en el hospital todo parece funcionar bien, pero llega el día del alta hospitalaria y ¡vuestro hijo no trae libro de instrucciones!

Os vamos a dar algunos consejos sobre la higiene y cuidados del recién nacido que creemos pueden ser de utilidad.

Alimentación: ver apartado Lactancia Materna.

Baño:

- Debe ser diario, evitando mojar el cordón y sí lo hace séquelo bien, sin miedo. Báñelo con agua caliente pero que no queme, durante un tiempo de 10 minutos, sin movimientos bruscos, el baño es un momento relajante para el recién nacido (ha estado nueva meses rodeado y "flotando" en líquido amniótico).
- Use jabones adecuados, báñelo con la mano, no use esponjas.
- Para la limpieza del área del pañal, tras el "pipi" o las deposiciones, lo mejor es irrigar con abundante agua, y secar con una toalla limpia de algodón por presión y nunca traccionando. Puede usar alguna loción hidratante sobre la piel tras el baño.

Ropa:

- La ropa del bebé debe ser de hilo o algodón 100%. No se deben usar prendas acrílicas.
- Es mejor usar camiseta, que "body" completo. En caso de necesitar desnudar rápidamente al bebé el "body" suele ser un inconveniente. Si lo usa, hágalo de los que se abrochan en la parte delantera y no en la entrepierna. Use siempre prendas anchas.
- Nunca utilice ninguna prenda que pueda oprimir el cuello.
- No ponga jamás cadenas, imperdibles, pulseras o anillos a su bebé.
- No lo abrigue en exceso, si necesita abrigarlo es mejor usar alguna mantita que poner más ropa al pequeño. El exceso de abrigo produce sudoración y pérdida de líquidos en el bebé. Como norma general póngale una prenda de más de la que lleve usted.

Habitación:

- Debe estar limpia, se debe ventilar por la mañana.
- Mantenga una temperatura agradable, que puede oscilar entre los 22°C y 24°C, es decir con una ligera sensación de calor.
- Debe ser la más soleada de la casa si es posible.
- Utilicen para limpiar el polvo un trapo húmedo. No utilicen en su limpieza agentes que desprendan vapores irritantes.
- Durante el día debe estar iluminada y durante la noche a oscuras. **Es importante ir enseñando al recién nacido el ritmo normal de día-oscuridad.** Por la noche puede ser aconsejable una luz indirecta muy tenue que no moleste, pero que facilite la visión del pequeño.

Cordón umbilical:

- Cuide diariamente el cordón umbilical hasta su total cicatrización.
- Use como antisépticos clorhexidina o alcohol de 70°. No se indican soluciones yodadas o de mercurocromo. Aplique los antisépticos directamente en el cordón, en la base o herida umbilical y en la gasa que lo envuelve. Realice esta operación 2-3 veces al día.
- El cordón debe cicatrizar en los primeros 10-12 días de vida. No olvide que un mal cuidado de la herida umbilical es la principal puerta de infecciones en el recién nacido normal.

Prueba del Talón. No olvide realizar la prueba del talón (diagnostica una enfermedad metabólica denominada fenilcetonuria) entre el 2º y 3º día de vida.

Visitas:

- El exceso de visitas, así como el coger en brazos al pequeño por familiares y amigos de manera más o menos continua, lo pone irritable, lo cansa y le impide un sueño y alimentación adecuada y relajada.
- Los ruidos, (televisión, radio, CD, etc.) gritos o el humo del tabaco son circunstancias que irritan al pequeño, dificultando su alimentación y su sueño.

Sueño:

En general suelen dormir bastante los recién nacidos, pero no todos los niños son iguales, ni siempre se cumple esta norma.

Hay pequeños que duermen más de día y otros, afortunadamente para los padres, lo hacen más durante la noche. No se impacienten, consideren que el pequeño ha estado nueve meses a oscuras y tiene que aprender a estar despierto durante el día y dormir por la noche.

¿Se debe coger en brazos o no al bebé?

- Es fundamental que el recién nacido que ha estado nueve meses sintiendo el corazón, el llanto, la risa, y otro gran número de sensaciones en la madre, siga sintiendo lo mismo fuera del útero materno.
- Es importante consolar al pequeño si está irritable. Acarícielo, háblele y susúrrale cuando le da la toma, lo baña o le cambie el pañal. Está demostrado científicamente que, para un adecuado crecimiento y desarrollo del recién nacido, debe recibir afectivo y cariño. Esta es la mejor gimnasia que puede recibir todo bebé de sus padres.

¿Cuándo ir al pediatra? Se aconseja la primera visita al pediatra entre el 7º y 10º día de vida.

¿Cuándo se administra la primera vacuna? Ver apartado Vacunas.

Finalmente, no olvide que su pediatra es el profesional que mejor le puede orientar para un adecuado crecimiento y desarrollo de su hijo.