



Cuidados del bebé y otra información para los primeros días.

 **Generalitat de Catalunya
Departament de Salut**
Hospital acreditat per la Generalitat de Catalunya com a centre d'atenció hospitalària aguda, d'acord amb el Decret 5/2006 de 17 de gener.



**Xarxa
Catalana** | **Hospitals
Sense Fum**

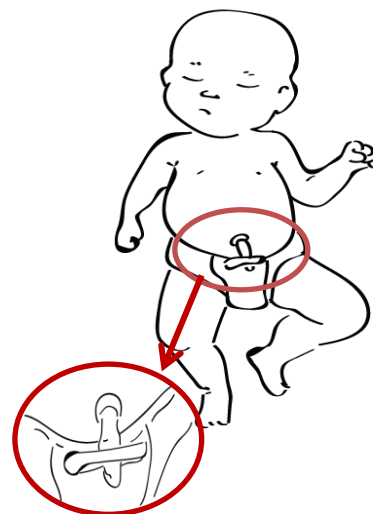
ALIMENTACIÓN

- Le entregarán información específica según decida seguir lactancia materna o artificial.
- En nuestro centro se incentiva la lactancia materna y nuestro personal le informará y asistirá para que sea instaurada con éxito, si es su deseo.
- Si no hay ninguna indicación médica por algún motivo, se puede iniciar la alimentación oral en la primera hora de vida. Nuestro personal le dará soporte y resolverá sus dudas.
- Dentro de la evolución de los primeros días sepa que **todos los bebés pierden peso**. Llevaremos un control diario.
- Mientras se alimenta el bebé traga mucho aire. Para facilitar su expulsión puede ser de ayuda colocar al bebé en posiciones que favorezcan su eliminación, tras la toma.



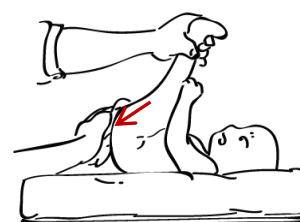
HIGIENE

- **Cuidado del cordón:**
 - Observar la zona del cordón en cada cambio de pañal.
 - Debe estar limpio y seco.
 - Recuerde lavarse las manos antes de tocar la zona del cordón.
 - Limpiar la zona del cordón con **agua**, levantándolo para limpiar la zona inferior. Puede utilizar también agua y jabón neutro para limpiarlo, teniendo la precaución de secarlo bien después, se debe evitar que quede húmedo.



- No tenga miedo de movilizarlo, es una zona carente de sensibilidad y no les duele.
- Intentar dejar la zona “al aire” doblando el pañal sobre sí mismo.
- **El cordón no debe sangrar, ni supurar, ni hacer mala olor.**
- Una vez caiga el cordón (aproximadamente a los 10 días) se debe seguir limpiando la zona durante 2 ó 3 días más, hasta que esté bien cicatrizado.

- El baño se realizará una vez al día, la hora es indiferente. Pero **no debe exceder de 5 minutos**.
- Usar jabón neutro y esponja natural. La temperatura del agua debe ser de 34-37°C y la temperatura ambiental debe de ser adecuada para que el bebé no pierda calor, **evitando corrientes de aire**.
- Al finalizar el baño debemos secar bien al bebé, sobretodo la zona de los pliegues.
- Tenga todo el material que vaya a necesitar preparado y a su alcance, sin dejar nunca al niño solo.
- **La cabeza** puede lavarse desde el primer día.
- **Los ojos**, en caso de tener legañas, se pueden limpiar con suero fisiológico o agua de manzanilla, utilizando una gasa para cada ojo. Si no observa mejora consultar al pediatra.
- **Las orejas:** limpiar el pabellón auricular por y la zona de detrás de la oreja. **No introducir bastoncillos**, que podrían hacerle daño o contribuir a crear un tapón de cera.
- **La nariz:** limpiar sólo si hay mucosidad, con suero fisiológico, del que podemos introducir hasta 1 cc. en cada fosa nasal, con la ayuda de una jeringa. Se recomienda hacer el lavado **antes de la toma** y no se recomienda utilizar peras de aspiración.
- **Los genitales:**
 - La higiene de los genitales se realizará cada vez que el bebé precise cambio de pañales.
 - Se utilizarán toallitas humedecidas o esponja.
 - **En las niñas se debe de limpiar siempre de delante hacia atrás**, para evitar la contaminación



con heces y limpiando bien los labios mayores y menores.

- Si presenta irritación en la zona, aplicaremos una pomada balsámica.

- **Las uñas:** No deben cortarse con tijeras hasta pasadas 2-3 semanas. Utilice tijeras de punta roma y hágalo cuando el bebé esté tranquilo.

ROPA

- La ropa debe de ser adecuada a la temperatura y el clima.
- Evitar tejidos sintéticos en contacto directo con la piel del bebé.
- Es preferible piezas que se abrochen por detrás.
- Evitar lazos y cremalleras.
- Evitar piezas ajustadas que limiten la movilidad del bebé.
- Lavar la ropa aparte con jabón adecuado, y no añadir lejía ni otras sustancias blanqueadoras que pueden irritar la piel del bebé.

AMBIENTE

- Evitar ambientes ruidosos y cargados de humo
- Evitar corrientes de aire
- Procurar un ambiente tranquilo y agradable.

PASEO

- Puede salir a pasear una vez la madre y el bebé estén en condiciones de hacerlo, aprovechando las horas del día en que la temperatura es más agradable.
- La ropa debe ser adecuada a la temperatura ambiente.

PRECAUCIONES ESPECIALES

Bebés nacidos en otoño-invierno tengan especial cuidado en evitar el primer resfriado. Hasta que el niño tenga más de tres meses se deben de tomar precauciones especiales:

- **La medida más importante para evitar la transmisión de infecciones es la higiene de las manos.**
- Evite en la medida de lo posible el contacto con adultos o niños con síntomas de resfriado.



QUÉ DEBEMOS OBSERVAR EN EL BEBÉ:

■ **MICCIONES Y DEPOSICIONES:**

- ✓ Lo normal es que el bebé realice 4-6 micciones diarias
- ✓ **MECONIO:** Es la primera deposición del bebé, de consistencia pegajosa y de color negro verdoso.
- ✓ **DEPOSICIONES DE TRANSICIÓN:** Después del tercer día, las deposiciones van cambiando de aspecto, pasando a ser de color amarillo verdoso y de consistencia grumosa.
- ✓ **DEPOSICIONES DE LECHE:** Las de los bebés alimentados con leche materna son de color amarillento y de consistencia semi-líquida o pastosa. La de los bebés alimentados con lactancia artificial son de color amarillo pálido, consistencia dura y olor desagradable.
- ✓ En general, en los bebés que siguen lactancia materna, el número de deposiciones es mayor que en los que toman lactancia artificial.
- ✓ Si el bebé estuviera más de 24-48h sin hacer deposiciones, podemos estimularlo haciendo masaje abdominal, en el sentido de las agujas del reloj.
- ✓ Si el bebé está irritable por cólicos intente tranquilizarlo con masajes abdominales, y si esto va acompañado de diarreas, debe acudir al pediatra.

■ **GENITALES:**

- ✓ En **NIÑAS:** es normal la aparición de flujo blanquecino, incluso una pseudomenstruación. Los labios vulvares suelen estar inflamado
- ✓ En los **NIÑOS:** la bolsa testicular tiene un tamaño más grande.
- ✓ En ambos, las mamas pueden estar pletóricas e incluso secretar leche. No apriete los pezones ya que podría provocar mastitis.

■ **PIEL:**

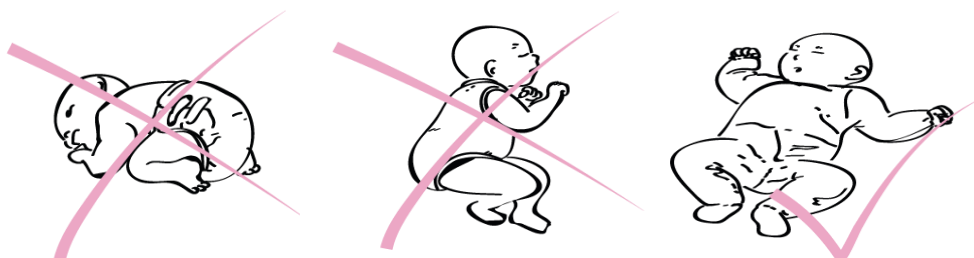
- ✓ Al nacer, el bebé está protegido por un manto sebáceo, sustancia blanca y grasosa, que va desapareciendo progresivamente.
- ✓ La piel es delicada. Suele estar seca y descamada. Aplique crema hidratante, evitando la zona del cordón umbilical si aún no se ha caído.
- ✓ Puede presentar una coloración amarillenta denominada ictericia, que debe de ser controlada por el pediatra. Es aconsejable exponer al bebé a la luz del día (no al sol directo).
- ✓ Puede presentar una erupción en forma de granitos y manchas rojas, que no produce picor y no precisa de tratamiento y se denomina “exantema toxoalérgico”.
- ✓ Puede presentar también granitos blancos en la cara.

■ **ACTIVIDAD Y CONDUCTA DEL BEBÉ:**

- ✓ Es habitual que el bebé pase la mayor parte del tiempo durmiendo, pero cuando esté despierto debe de estar activo.
- ✓ No olvide que, aunque la postura de dormir debe de ser boca arriba, el bebé necesita estar boca abajo de vez en cuando, siempre y cuando esté despierto.
- ✓ Es recomendable tenerle boca abajo algunos minutos al día, jugando con él o estando junto al bebé despierto.
- ✓ Pueden aparecer temblores que ceden al tocarlo, siendo esto normal.
- ✓ No nos debe alarmar ni el hipo ni los estornudos.

■ **DORMIR:**

- ✓ **Es aconsejable poner al bebé en la cuna boca arriba** (decúbito supino), tanto para la siesta como para dormir por la noche.
- ✓ Acostar a los niños de lado no es tan seguro como hacerlo de espaldas. Una de las razones es que es probable que los niños se den la vuelta y acaben durmiendo boca abajo.



- ✓ Es importante que los padres informen de ello a las personas que cuiden del bebé.
 - ✓ **El colchón ha de ser firme** y tener la ropa de cama bien colocada, no holgada, sin peluches, juguetes, mantas...
 - ✓ **No debe abrigarlo demasiado.**
 - ✓ Establezca hábitos y horarios para facilitar que el niño duerma bien.
 - ✓ La temperatura de la habitación ha de ser agradable, no excesivamente calurosa, y sin corrientes de aire. Mantener un entorno sin humo.
 - ✓ No se recomienda compartir cama con los padres.
- **EVITAR ACCIDENTES:**
- ✓ No deje solo al bebé encima de un cambiador, en la bañera, en la cama, en la silla sin sujeción.
 - ✓ Debe **viajar en coche** en una silla homologada, adecuada para su edad. Nunca en brazos. Recuerde que si viaja en el asiento delantero debe desconectar el airbag, en caso de tenerlo.

CUANDO DEBE ACUDIR AL PEDIATRA

- Se recomienda una primera visita aproximadamente en la primera semana de vida.
- Será necesario acudir a **urgencias** en caso de:
 - ✓ Coloración amarillenta de piel y mucosas intensa.
 - ✓ Fiebre superior a 38°C, especialmente antes de los 3 meses de vida
 - ✓ Vómitos importantes
 - ✓ Sangrado o mal olor del cordón umbilical.

