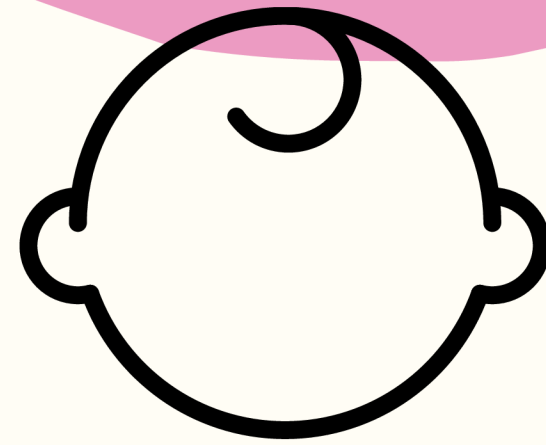




CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

Contenido

1. Bienvenida mamá
2. Primeros momentos
3. Higiene del recién nacido
4. Alimentación del bebé
5. Cuidados médicos básicos y signos de alerta
6. Paseos y contacto con el entorno
7. Consejos finales para mamá



💖 Bienvenida, mamá

¿Te sientes abrumada por los cuidados de tu recién nacido?

Esta guía esencial te acompaña paso a paso, con consejos prácticos y confiables para sus primeros 28 días. 🍼

¡Hola, mamá! Sabemos que los primeros días con tu bebé recién nacido son una mezcla de emociones: alegría inmensa, ternura, cansancio y muchas preguntas. Es completamente normal sentirte abrumada por la responsabilidad que tienes en tus manos. Pero no estás sola.

Esta guía está diseñada para darte tranquilidad, confianza y apoyo en cada paso de esta etapa tan especial. Aquí encontrarás información clara, sencilla y basada en recomendaciones de expertos, para que puedas cuidar a tu bebé con seguridad y amor.



Primeros momentos



- **Contacto piel a piel:** Coloca a tu bebé desnudo sobre tu pecho justo después del nacimiento. Este momento mágico ayuda a regular su temperatura, ritmo cardíaco y respiración, favorece la lactancia y fortalece el vínculo emocional.
- **Cordón umbilical:** El pinzamiento tardío del cordón ayuda a prevenir la anemia. No es necesario bañarlo de inmediato; el vernix caseoso (esa capa blanca) protege su piel.
- **Primera evaluación médica:** El pediatra revisará reflejos, tono muscular, respiración y color de piel. No dudes en hacer preguntas.



Higiene del recién nacido

- Baño: No es necesario bañar al bebé todos los días. Mientras el cordón no se caiga, opta por baños de esponja. Usa agua tibia (36–38 °C) y productos suaves sin perfume.
- Cordón umbilical: Manténlo limpio y seco. Dobla el pañal para que no lo cubra y cicatrice más rápido. No apliques alcohol ni cremas sin indicación médica.

Cambio de pañal: Hazlo con frecuencia para evitar irritaciones. Limpia con agua tibia o toallitas sin alcohol.

Erupción del pañal: Usa cremas con óxido de zinc si hay enrojecimiento. Deja la zona al aire unos minutos al día..





Higiene del recién nacido

- **Piel reseca o salpullido:** Es normal. Evita cremas perfumadas. No te alarmes si ves granitos o acné neonatal; desaparecen solos.
- **Uñas:** Límalas suavemente o córtalas mientras duerme para evitar que se rasguñe.
- **Ojos y oídos:** Limpia los ojos con algodón húmedo y agua hervida tibia. Los oídos solo por fuera, sin introducir objetos.





Alimentación del bebé

Lactancia Materna

- Amamanta a demanda, sin horarios estrictos.
- Asegúrate de que su boca cubra gran parte de la areola.
- Observa si moja entre 6 y 8 pañales al día y si está tranquilo después de comer.
- Cambia de pecho en cada toma para vaciar bien y estimular la producción.
- Si hay dolor, revisa el agarre. Puedes pedir ayuda a una asesora de lactancia.

Fórmula infantil

- Sigue las instrucciones del envase y las indicaciones del pediatra.
- Esteriliza biberones y tetinas antes de cada uso.
- Usa agua hervida y enfriada a unos 37 °C.
- No calientes el biberón en el microondas.
- Observa señales de saciedad y evita forzarlo a terminar el biberón.



Alimentación del bebé

Sobre hipo, eructos, llanto y hambre

- o **Hipo:**

El hipo es normal y no molesta al bebé.

- o Hazlo eructar durante y después de cada toma para evitar gases.

- **Llantos y hambre:**

- o El llanto puede indicar hambre, incomodidad, sueño o necesidad de contacto.

- o Con el tiempo, aprenderás a reconocer cada tipo de llanto.

- **Succión no nutritiva:**

- o Es un reflejo que calma al bebé. Puedes ofrecerle tu dedo limpio o un chupón (si la lactancia está bien establecida).



Sueño seguro y saludable

- **Posición para dormir:** Siempre boca arriba, tanto en siestas como en la noche.
- **Cuna segura:** Sin almohadas, peluches ni mantas sueltas. Colchón firme y plano.
- **Habitación compartida:** Lo ideal es que duerma en la misma habitación que tú, pero en su propia cuna, al menos durante los primeros 6 meses.
- **Ruidos al dormir:** Gruñidos, jadeos o movimientos son normales. Su sistema respiratorio aún está madurando.
- **Rutina de sueño:** Establece una rutina tranquila antes de dormir: baño, caricias, canciones suaves.



Cuidados médicos y signos de alerta

- **Ictericia:** Color amarillento en piel y ojos. Es común y suele desaparecer sola, pero consulta si se intensifica.
- **Acné neonatal y costra láctea:** No requieren tratamiento. Mantén la piel limpia y evita productos agresivos.
- **Fiebre:** Si la temperatura rectal es de 38 °C o más, contacta al pediatra de inmediato, especialmente si el bebé tiene menos de 3 meses.
- **Signos de alerta:**
 - o Dificultad para respirar
 - o Piel pálida o azulada
 - o Rechazo a alimentarse
 - o Vómitos persistentes o verdes
 - o Ojos hundidos o fontanela muy hundida
 - o Irritabilidad extrema o somnolencia excesiva
- **Estornudos frecuentes:** Son normales. Ayudan a limpiar sus vías respiratorias.
- **Fontanela blanda:** Es parte del desarrollo normal del cráneo. Se cerrará gradualmente.
- **Visión:** Tu bebé ve a corta distancia (20-30 cm). Le atraen los rostros y los contrastes.



Paseos y contacto con el entorno

- Puedes salir a pasear desde los primeros días si el clima lo permite.
- Viste al bebé según la temperatura y protégelo del sol directo.
- Evita lugares cerrados o muy concurridos durante las primeras semanas.
- El aire fresco y la luz natural son beneficiosos para su desarrollo.



Consejos finales para mamá

- **Confía en tu instinto:** Si algo te preocupa, consulta. Tu intuición es valiosa.
- **Pide ayuda:** No tienes que hacerlo todo sola. Apóyate en tu pareja, familia o profesionales.
- **Descansa cuando puedas:** Aprovecha los momentos en que el bebé duerme para recargar energías.
- **Cuida tu salud emocional:** Es normal sentirte cansada, sensible o insegura. Habla de lo que sientes.
- **Disfruta el momento:** Cada día es único. Tu bebé crecerá rápido, y estos primeros días son irrepetibles.



**¡Saborea este
momento! Tu bebé
jamás será tan
pequeñito de nuevo.**



**¡MUCHAS
GRACIAS!**