

# El recién nacido. Consejos para el primer mes de vida

## EL DESARROLLO NORMAL

### ¿Qué es lo que hace un niño a esta edad?

Durante el primer mes, el bebé se pasa durmiendo gran parte del día, de 16 a 18 horas. Pero se despierta a menudo durante cortos períodos para comer (de 7 a 12 veces al día). Al principio, sonrían por razones desconocidas. Pero, sobre el mes de vida, empiezan a sonreír cuando ven una cara conocida.

### ¿Es normal que tenga tanto hipo? ¿Y qué estornude? ¿Está acatarrado?

Es cierto que el recién nacido tiene hipo y estornuda con frecuencia por causas desconocidas. Pero no se deben a problemas digestivos o respiratorios. No hay que preocuparse por ello.

### ¿Es normal que se asuste tanto?

Los niños menores de 1 mes presentan sobresaltos fáciles con el menor estímulo. A veces, incluso tiemblan sin motivos aparentes. Según van creciendo, estos movimientos son más suaves y menos llamativos.

### ¿Los recién nacidos ven?

Cuando nacen, los niños ven a escasa distancia. Poco a poco, van centrando la mirada. Lo primero que reconocen es el rostro materno. Al principio, pueden “ponerse turnios”. Generalmente, eso se va corrigiendo al crecer.

## HIGIENE Y PUERICULTURA

### ¿Cuándo se cae el cordón umbilical?

Puede tardar en caerse de 6 a 15 días. Hay que mantenerlo limpio y seco. Se recomienda aplicar alcohol de 70°.

Se debe vigilar si tiene mal olor, calor o enrojecimiento. En estos casos, debe acudir al pediatra.

### ¿Cuándo y cómo debo bañar al niño?

Es bueno bañarlo a diario, aunque no se haya caído el cordón umbilical. Se baña en agua tibia (36-37° C). En una habitación cálida y con un jabón neutro y una esponja blandita. Al terminar se secarán bien las zonas de los pliegues. La humedad favorece las infecciones. No se deben usar cotones para limpiar los oídos.

### ¿Cómo debo limpiar sus genitales?

En las niñas, la región genital se limpia siempre desde la vulva hacia el ano.

Los niños, en su mayoría, nacen con fimosis. No se debe forzar la piel del prepucio hacia atrás. No debe “realizarle masajes”.

### ¿Cuándo puedo cortarle las uñas?

En cuanto las uñas estén largas y puedan arañarse, se pueden cortar con una tijera de borde redondeado. ¡Cuidado de no cortar la piel! Es mejor hacerlo cuando están dormidos y al mes de vida.

### ¿Debo usar chupete?

No se aconseja usarlo hasta que no esté totalmente establecida la lactancia materna (el primer mes). No debe nunca mojarse en miel, azúcar u otras sustancias dulces.

## **ALIMENTACIÓN SANA: ¿QUÉ COMEN A ESTA EDAD?**

### ¿Cuál es el mejor alimento para mi hijo?

La mejor alimentación para su hijo hasta los 6 meses de vida es la lactancia materna. La leche humana y el calostro (el líquido amarillento que segrega la mama los dos o tres primeros días) ayudan a proteger a tu hijo contra muchas enfermedades e infecciones. Los niños alimentados con pecho presentan un riesgo menor de catarrros, alergias, diabetes, diarrea, eccemas (dermatitis atópica), asma y otitis media. La digerirá fácilmente y no presentará alteraciones nutricionales, ya que es la leche propia de la especie humana.

### ¿Cuántas tomas debo darle?

Como normal general, el niño debe tomar pecho a libre demanda, es decir cada vez que tenga hambre. Al principio lo hará con más frecuencia, pues tendrá menos fuerzas y se dormirá antes. Esto viene bien, porque así producirá cada vez más leche, adaptándose a las necesidades de su hijo.

Un recién nacido, normalmente, mama entre 8 y 12 veces en 24 horas.

### ¿Cómo sé que no se queda con hambre?

En los primeros quince días de vida, lo normal es que su hijo pierda algo de peso. No se preocupe. No es que tenga poca leche. Es un proceso normal de todos los recién nacidos. Póngalo a mamar cada vez que quiera, con mucha frecuencia, como mínimo 6 ó 7 veces al día. Verá como cada vez produce más leche.

Si hace suficiente cantidad de orina y las deposiciones son normales, todo va bien.

### ¿Cómo sé que hace suficiente orina?

Lo normal es que los primeros días su hijo mojará 2 ó 3 pañales diarios. Al tercer o cuarto día, una vez que "suba" la leche, mojará un mínimo de 4 ó 5 pañales al día. Si mojara menos pañales o lo

encontrara que duerme tanto que mama muy pocas veces al día, debe consultar con su pediatra, pues posiblemente tenga que aumentar el número de veces que le da el pecho.

### ¿Cómo sé que no está estreñado?

Hay un amplio margen de normalidad. Los recién nacidos pueden defecar 4 ó 5 veces al día. Aunque a veces llegan a las 10 veces y otras hacen caca 1 vez cada 2 o más días. Todo esto está dentro de lo normal. Las deposiciones típicas de un niño que toma el pecho son amarillas o verdosas y líquidas.

### Si duerme más de 3 horas seguidas de noche y me cuesta despertarlo, ¿debo despertarlo siempre?

Si ya ha empezado a ganar peso y siempre que su peso pase de los 3 kilos, puede dejarle dormir hasta 5- 6 horas, en sólo un intervalo diario, generalmente de noche. El resto de las tomas tienen que ser más frecuentes.

### No quiero o no puedo darle pecho ¿Qué leche debo darle? ¿Cómo preparo los mamaderas?

Debe darle una leche maternizada o de inicio (generalmente aparece etapa 1 en los envases). Están presentes en el mercado en forma de polvo.

Antes de preparar el biberón, lávese las manos con agua y jabón.

No hace falta que la temperatura de leche sea de 36-37°C. Se puede dar a temperatura más templada (ambiente), según el gusto del bebé, sin que cambie por ello la calidad de la leche.

Si usted ha elegido la presentación líquida, simplemente tendrá que echar en el biberón la cantidad de leche que necesite su bebe y dárselo. Si en cambio opta por la presentación en polvo, la preparación es la siguiente:

Si en su localidad hay buen control sanitario del agua para el consumo humano, tómela directamente de la llave al biberón. Si tiene dudas, emplee agua envasada, pero de bajo contenido en sales minerales (poco mineralizada). Caliente levemente el agua a una temperatura templada, si fuera necesario.

Respete las normas indicadas por el fabricante. Casi todas las leches en polvo a la venta están fabricadas para añadir una medida rasa cada 30 cc de agua. O sea que un biberón con 60 cc de agua precisará 2 medidas, uno de 90 cc 3, uno de 120 cc 4, y así sucesivamente. Añada el número de medidas necesarias. Y agite suavemente la mezcla hasta que se hayan deshecho todos los grumos.

### ¿Tengo que darle vitaminas?

La única vitamina que podría ser necesaria es la vitamina D. La vitamina D es esencial para la absorción normal del calcio y para la correcta mineralización de los huesos. La fuente principal de vitamina D es el sol. Las necesidades de vitamina D son de 200 a 400 UI diarias.

Sin embargo, en nuestro país se utilizan las vitaminas ACD desde hace mucho tiempo.

Según las circunstancias de cada bebé (prematureo, con pecho o biberón) y su entorno (latitud geográfica, hábitos de exposición solar de madre y bebé), el pediatra le recomendará lo más adecuado para su bebé.

## SALUD BUCO DENTAL

### ¿Se pueden prevenir las caries?

Sí. Si usa chupete, nunca untarlo en nada para dárselo (miel, sustancias dulces ni cualquier otra sustancia). Si usa biberón, evitar que se duerma chupando el chupete del biberón.

## EL SUEÑO

### ¿Qué es normal?

El recién nacido cuando duerme puede tener movimientos oculares, movimientos de chupeteo e incluso, puede emitir sonidos y tener una respiración irregular. Esto es totalmente normal. Puede durar unos minutos. No hay que despertar ni molestar al niño, cogiéndolo o acunándolo. Después entrarán en un sueño más tranquilo y profundo.

### ¿Cómo puedo evitar problemas en el futuro?

El sueño es un hábito. Por tanto, desde el principio hay que tener unas rutinas a la hora de dormir. Hay que colocar al bebé en la cuna cuando está despierto pero somnoliento. Si llora, hay que cogerlo, acariciarlo y calmarlo, pero tratando de volver a dejarlo en la cuna antes de que se duerma. Se trata de tranquilizarlo, pero no de dormirlo en brazos. En general, no debemos despertar a un bebé sano cuando está dormido.

### Me gustaría compartir la cama con mi bebé ¿Es aconsejable el colecho?

Hay hábitos culturales y tendencias actuales que recomiendan compartir la cama con el bebé. Es necesario conocer ventajas y riesgos o contraindicaciones de esta práctica.

- Ventajas: favorece la lactancia materna y el desarrollo de vínculos de apego.

- Riesgos: especialmente, si el padre o la madre fuman, toman alcohol o drogas; si se hace con hermanos o con hacinamiento; o si no es la cama adecuada (blanda, almohadas o mantas pesadas).

## **SU DESARROLLO EMOCIONAL**

### **¿Cómo estimularle?**

El mejor estímulo desde el nacimiento es acariciar al bebé, hablarle y expresarle muestras de cariño.

## **¡CUIDADO CON LOS ACCIDENTES!**

### **¿Cómo puedo evitarlo?**

Para evitar accidentes, debemos usar productos homologados y que cumplan las normas de seguridad; tanto en cuna, silla de paseo, silla del coche, biberones, chupete, juguetes, etc....

No dejar al niño sólo en superficies altas sin protección (mudador, cama, sofá). Desde esta edad tienen ya riesgo de caídas.

### **¿Cómo tengo que acostar al niño?**

El niño debe dormir boca arriba. Dormir boca abajo aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante. Para que su cabecita no se deforme, debe cambiar frecuentemente de posición.

### **¿Cómo debe viajar en auto?**

En el auto puede utilizar una silla homologada del grupo 0 en asiento trasero colocada en sentido inverso de la marcha.

## **¿QUÉ PASA CON EL TABACO?**

### **¿Puedo fumar?**

La exposición de los niños al humo del tabaco aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante, enfermedad respiratoria de vías bajas, otitis media aguda y recurrente, tos y dificultad respiratoria.

Sería mejor que dejase de fumar. Si no lo hace, nunca fume delante de los niños ni en el coche ni en un lugar cerrado donde luego pueda estar el bebé.

## ¿QUÉ VA A SUCEDER AHORA? ¿QUÉ SITUACIONES PUEDEN OCURRIR?

### ¿Qué es el cólico del lactante?

Son episodios de llanto que suelen durar de 2-3 horas al día, más de 3 días a la semana, que ocurren durante la tarde-noche, en bebés por lo demás sanos.

Los bebés lloran por causas “normales” tales como: hambre, sed, pañales mojados, frío, calor, ruidos intensos, por forzarle a comer, por desear que lo cojan en brazos, por atosigamiento de padres u otras personas, por inseguridad o sobreprotección de los padres.

Descartadas otras causas, ante los cólicos, tranquilidad y paciencia. Es una fase que pasa.

¿Y si tiene fiebre? ¿Qué enfermedades debo vigilar?

Si nota al bebé “caliente”, compruebe en primer lugar si tiene un abrigo correcto o excesivo. Si todo está bien y le toma la temperatura en axila, si es igual o mayor de 38º se considera fiebre. A esta edad y hasta los 2 meses se considera un motivo de consulta urgente.

Otras situaciones que precisarían consulta pediátrica: si el niño vomita mucho, si lo encuentra decaído con llanto débil o ausente, si tiene dificultades para respirar que le impiden alimentarse adecuadamente.

## ¿QUÉ VACUNAS LE TOCAN?

### ¿Las vacunas, son obligatorias?

Sí. Es el arma más efectiva para que tu hijo no enferme gravemente. Las primeras vacunas, tuberculosis (BCG) y Hepatitis B, se ponen durante estadía en hospital o clínica. Desde esta fecha no hay más vacunas hasta los 2 meses de vida.

No se debe olvidar que las vacunas junto con el saneamiento de las aguas son las medidas preventivas globales que más vidas salvan en todo el mundo.

## ¿CUÁNDO ES LA PRÓXIMA VISITA AL PEDIATRA?

En general, en nuestro país, se ha establecido la primera consulta a los 7 días de vida. Luego controlar a los 20 y 30 días de vida para posteriormente controlar mensualmente hasta el año.

Si su bebé es un bebé “de riesgo” (gran prematuro, hospitalizado al nacer, antecedentes familiares de riesgo) el pediatra valorará si precisa visitas extras.