

# 1.1. Consejos para el cuidado de su bebé (primer mes)

La llegada de un bebé a casa, especialmente cuando es el primero, nos coloca ante situaciones nuevas. Sin embargo, en muy pocos días usted aprenderá a reconocer las necesidades de su hijo (comer, dormir, sentirse cómodo y limpio, o simplemente atención y caricias) y a organizar el tiempo para que todo sea más sencillo.

## ¿Qué puede hacer?

### LA HIGIENE

- **BaÑe a su bebé cada día.** Aunque al principio puede que le cueste acostumbrarse, pronto empezará a disfrutar del momento del baño.
  - Prepare antes todo lo necesario para el baño en una habitación con temperatura ambiente agradable y sin corrientes de aire.
  - El agua debe estar a la misma temperatura del cuerpo (de 36 a 37 °C). Compruebe que no quema introduciendo el codo. No llene mucho la bañera. Use jabones neutros.
  - Sujétele con su brazo mientras le lava. Séquele bien y tápelo con una toalla. Si es preciso, aplíquele alguna crema hidratante con un pequeño masaje.
- **La nariz** de los bebés se obstruye con facilidad: lávesela con suero fisiológico.
- No utilizar bastoncillos para limpiar los oídos.
- **Las uñas** de las manos deben cortarse curvas y las de los pies rectas.
- **Cuidado del ombligo:** mantenga limpio y seco el resto de cordón umbilical. Hay que lavarlo diariamente con agua y jabón hasta que se caiga (entre los 5 y los 15 días) aprovechando el momento del baño. También puede utilizar una gasa humedecida en alcohol de 70°.



### LA HABITACIÓN Y EL SUEÑO

- Debe tener ventilación y luz natural, con una temperatura media de 19 a 20 °C, con un ambiente no demasiado seco y sin objetos que acumulen polvo. **No permita que fumen en ella. Es aconsejable acostar al bebé boca arriba**, sin almohada, sobre un colchón de base dura, sin arroparlo excesivamente y sin la cadena del chupete, ni imperdibles, ni babero y libre de objetos.
- Aunque en esta etapa el sueño es irregular, comenzar a seguir unas rutinas horarias ayuda a establecer un patrón de sueño.



### EL PASEO

- Debe realizarse a diario en cualquier estación del año. Siempre que sea posible, aproveche las horas de sol. Durante el verano utilice protectores solares, gorra y una sombrilla. Procure no pasear por calles con mucho tráfico.

## ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia o a su pediatra?

- Si el bebé está muy excitado y llora más de lo habitual y no se calma como otras veces. Si el ombligo tiene mal olor, sangra o supura, o si el bebé tiene fiebre (a partir de 38 °C en la axila).

### LA ALIMENTACIÓN

- El mejor alimento para el bebé es la leche materna, pero si no es posible darle el pecho, no debe angustiarse, en este caso el médico le aconsejará la leche más adecuada para cubrir sus necesidades.

### LA ROPA

- Debe ser cómoda, que no apriete y preferentemente de fibras naturales (algodón o hilo). El bebé no tiene por qué llevar más ropa que la que llevan las otras personas: procure no abrigarlo en exceso. La ropa debe lavarse con jabones neutros y no añadir lejía ni suavizantes.

## ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.familiaysalud.es/crecemos/el-primer-mes/el-recien-nacido-consejos-para-el-primer-mes-de-vida>
- <http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/primer-ano>
- <http://www.ingesa.mscbs.gob.es/ciudadanos/suSalud/maternoInfantil/recienNacido.htm>