

## El ajuar del recién nacido

Cuando se está embarazada es un placer preparar el ajuar del niño que está a punto de nacer. La gama de productos es muy amplia, por lo que los padres deben poner límites para no comprar más de lo necesario. Antes, se debe hacer una lista de lo que necesitará.

Lo mejor es adquirir solo lo indispensable y esperar para comprar el resto de cosas según se vayan necesitando. Valorar también si algún familiar o amigo puede prestar cosas, los recién nacidos no necesitan que todo sea nuevo.

- Hay que tener en cuenta que la mayor necesidad tanto del niño como de la madre es la tranquilidad.
- Es mejor no llenar la casa de “cosas”. Los niños necesitan pocas cosas pero [mucho tiempo junto a sus padres](#). Además, el niño cuando crece precisa espacio libre para moverse y lo que se compra ocupa sitio.
- Se debe pensar en la seguridad que ofrece el objeto (ropa, juguetes, etc.) para el niño. Todos deben estar homologados. Siempre hay que preguntarse si pueden dañar al niño.

### ¿Cómo debe ser la habitación del niño y su cuna?

El niño debe estar en la habitación con su madre. Cerca de la cama para facilitar el [contacto físico](#) y [la lactancia materna](#).

Características recomendables de [la habitación](#):

**Temperatura.** La idónea es de 21-23°C. No debe haber humedad, ni cosas que acumulen polvo.

**Luz.** Debe ser tenue e indirecta para cuando se le coja por la noche. Las luces intensas les hacen cerrar los ojos, las luces tenues les ayudan a mantener la mirada en la madre o persona que lo coge.

**Ruido.** Hay que intentar mantener un ambiente poco ruidoso. Pero tampoco acostumbrarle a un silencio absoluto, se tiene que hacer a los sonidos de la casa y de su familia.

**Cuna.** Debe cumplir las normas de seguridad y estar homologada. La separación entre los barrotes debe impedir que el niño pueda introducir la cabeza entre ellos. Sera lo suficientemente alta para que cuando crezca no puedan salirse por encima. Hoy se dispone de cunas que quedan “pegadas” a cama de los padres y que [facilitan la lactancia materna](#). Se les llama cunas “sidecar”.

**Ropa de cama.** Se deben evitar las fibras sintéticas. No hay que usar almohada, favorece la muerte súbita. El colchón debe ser poco mullido y homologado.

**Intercomunicador.** Puede ser útil para viviendas con varias plantas. Si es de una sola planta, no suele ser necesario, porque el llanto del niño se oye fácilmente.

**Cambiador.** Será un sitio cómodo y seguro para cambiar al niño. Puede servir cualquier lugar, pero resultará más cómodo si tiene algo de altura, asegurándose de que el niño no se caiga si rueda. Se pueden acoplar unos suplementos acolchados para protección lateral. Lo más importante es que aunque el cambiador parezca muy seguro [nunca se debe dejar al bebé sólo, ni siquiera unos segundos](#).

No hay que olvidar que los niños siempre [deben dormir boca arriba](#).

**¿Qué hay que tener en el botiquín?**

**Termómetro.**

**Gasas estériles.** Se colocan alrededor del ombligo hasta que se cae. [No hay que limpiar el ombligo](#) con alcohol ni con otro desinfectante. No usar los que tienen yodo.

**Suero fisiológico.** Puede venir bien para limpieza de nariz y ojos.

**¿Qué necesita para comer?**

El mejor alimento para el niño es la leche materna. Si se desea más información sobre la lactancia puede consultar la sección de *Familia y Salud* sobre [Lactancia materna](#) y la página del [Comité de Lactancia materna de AEP](#). Debe asegurarse un sitio cómodo. Un apoyo para los pies y algún cojín pueden ayudar a estar más comfortable.

Los **cojines de lactancia** no son imprescindibles, pero a algunas madres les ayudan mucho y después sirven para proteger al niño cuando se sienta en el suelo.

Es aconsejable disponer desde el principio de **un sacaleches**. Puede ser sencillo, de palanca. El sacaleches permite extraer leche y conservarla para cuando la madre no vaya a estar con el niño.

Si no se va a dar de mamar hay que tener preparado un **biberón**, mejor de vidrio, porque es más fácil de limpiar. Las **tetinas** han de ser todas iguales porque si no puede notar diferencia de una a otras. El tamaño del orificio de la tetina debe ser el que permita al niño tomar el biberón al principio en aproximadamente diez-quince minutos.

En nuestro medio no es necesario esterilizar los biberones. Basta con limpiarlos con agua y jabón o en el lavavajillas

Si el niño toma leche artificial, en los sitios con buen control sanitario del [agua](#), se puede preparar con agua del grifo. Si se tienen dudas acerca del control es mejor usar agua envasada con bajo contenido en minerales. El agua no se debe hervir porque da mal sabor y se concentran las sales que tiene.

Es preferible no calentar los biberones en el microondas porque la temperatura que da a la leche no es uniforme y el niño puede quemarse.

**¿Qué se necesita para bañar al niño?**

Durante la primera semana no es conveniente bañarlo, ni echarle cremas perfumadas ni colonias, solo limpiaras

las partes sucias. Después no es necesario bañar al niño a diario. El baño debe ser un momento de placer tanto para el niño como para los padres. El lugar del baño debe estar con una temperatura adecuada y se debe cuidar tanto la luz como el ruido. La hora del baño será la que mejor se adapte a las necesidades del niño y de los padres.

**Bañera.** Hay varios tipos de bañeras, se debe elegir la más cómoda. También se puede bañar al niño en el lavabo si es grande o en la bañera normal si se tiene bien sujeto al niño.

**Termómetro.** Permite comprobar que el agua está a unos 36º o bien antes de meter al niño debe probar la temperatura con la mano o el codo. La piel de los recién nacidos es muy fina y se puede quemar con temperaturas que para los adultos pueden parecer normales.

**Jabón.** Debe tener ph neutro.

**Crema hidratante o aceite.** Hay que elegir una que no tenga apenas olor, los olores intensos pueden dificultar la lactancia materna. Cualquiera de las recomendadas para recién nacidos puede ser adecuada.

**Esponja.** Se aconseja una esponja natural o en todo caso una esponja muy suave.

**Toalla.** Es útil que disponga de capucha ya que el recién nacido pierde calor por la cabeza.

**Toallitas de limpieza.** Son útiles, pero no imprescindibles. Facilitan el cambio de pañal sobre todo cuando se está fuera de casa.

**Tijeras.** Si cuando se van a cortar las uñas no parece fácil distinguir el dedo de la uña es mejor esperar un poco. Si se araña se le pueden colocar unos guantes o calcetines en las manitas o bien limarlas un poco.

## ¿Qué hay que llevar al hospital?

### Para la madre.

- Es recomendable llevar prendas cómodas y fáciles de quitar y poner y también de lavar.
- **Camisones** abiertos por delante para facilitar la lactancia, **bata y zapatillas.**
- **Sujetadores especiales para lactancia** y **bragas cómodas** que permitan llevar compresas.
- **Bolsa de aseo.**
- **Discos absorbentes.** Al principio la leche se sale con facilidad y con ellos evitará estar siempre mojada.
- **Sacaleches.** Aunque en el hospital se dispone de sacaleches si ya se tiene uno propio es mejor acostumbrarse a él desde el principio.

### Para el niño.

- Conviene llevar la ropa necesaria para cambiarle al menos dos veces al día. La ropa debe ser de tejidos naturales y lo más sencilla posible. Hay que evitar los lazos, botones y cremalleras, es mejor el velcro o los automáticos.
- Las prendas deben lavarse con jabón neutro y sin suavizante antes de que las estrene el recién nacido. También se pueden cortar las etiquetas si se piensa que les pueden irritar.
- Es aconsejable llevar: **body fácil de abrir por delante para favorecer el piel con piel, pijamas, ropa cómoda, gorro de algodón, arrullo, calcetines o patucos y si hace frío un saco o manta y, lo más**

**importante, la [silla de seguridad de automóvil](#) para el día del alta.**

**\*Es recomendable no llevar todo el ajuar el día del parto, ya que este se puede prorrogar y en la mayoría de los hospitales no hay sitio para dejarlo. En el hospital te proveerán de todo lo que necesites.**

**¿Qué se necesita para salir de casa?**

**Silla de seguridad para el coche.** Es de las pocas cosas que son imprescindibles. Debe estar adaptada al peso y tamaño del niño. No debe ir sin ella nunca, ni en trayectos cortos. Lo mejor es que vaya en el asiento trasero en la parte central. Si un niño viaja en coche sin silla de seguridad, el riesgo de muerte es muy alto aún en los accidentes más simples.

**Todos los recién nacidos que salgan de la maternidad en automóvil, deben hacerlo en silla de seguridad o con un método de retención homologado para recién nacidos.**

**Silla para paseo.** En los paseos se puede llevar al niño en silla o cochecito. Las hay que tienen homologado su uso como silla de paseo y como silla de seguridad para el coche. También se les puede llevar en [mochilas](#) o bien sujetos con **los [grandes pañuelos](#)** que se venden con este propósito.

---

**Fecha de publicación:** 11-11-2011

*Última fecha de actualización:* 29-05-2018

**Autor/es:**

- [Juliana Acuña Muga](#). Enfermera. Servicio de Neonatología. Hospital "12 de Octubre". Madrid
- [Carmen Rosa Pallás Alonso](#). Pediatra. Neonatóloga.. Servicio de Neonatología. Hospital "12 de Octubre" Madrid

