



## FAMIPED

**Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.**

## Cuidados del recién nacido

**Autor/es:** María Eugenia Campillos Morillo, pediatra del Centro de Salud Olivar de Quinto. Dos Hermanas, Sevilla.

[Volumen 8. N.º2. Junio 2015](#) [1]

**Palabras clave:** [recién nacido](#) [2], [lactancia](#) [3], [muerte súbita](#) [4], [ombligo](#) [5]

Los cuidados del recién nacido son motivos de duda, preocupación y consulta frecuente. Cuando nace el bebé, no es extraño que aparezcan sentimientos de temor, inseguridad, incluso angustia, aún en padres experimentados y bien informados. En este contexto arrecian los consejos sin tregua, la mayoría de las veces bienintencionados, de familiares, amigos, conocidos, desconocidos o profesionales sanitarios. Este artículo no pretende ser el demandado manual de instrucciones del recién nacido, sino una guía resumida para poner en orden todos estos consejos y recomendaciones.

- **Alimentación**

Si tuviéramos que elegir sólo una, sin duda, la mejor recomendación que se puede dar a la madre es que alimente a su bebé sólo con su propia leche, porque es la forma más eficaz de cuidar su salud. Es el mejor alimento posible porque tiene todo lo que el recién nacido necesita para conseguir el estado nutricional óptimo. La leche de la madre protege del contagio de infecciones, ayuda a su curación o disminuye sus complicaciones. Cuando existen antecedentes familiares de eccemas, alergias, diabetes o asma, será menos probable que el bebé manifieste estas enfermedades si es alimentado con lactancia materna. Hay algunos estudios que relacionan un mayor desarrollo intelectual con los niños alimentados al pecho. El cáncer de ovario y mamá en edades anteriores a la menopausia es menos probable en las mujeres que han dado lactancia natural a sus hijos. Otras ventajas de la alimentación natural han sido demostradas por los científicos.

Para que la lactancia se inicie con éxito, es importante poner al pecho en la primera hora de vida, permitiendo el contacto del bebé piel con piel cerca del seno materno. En estas primeras horas, el olor del calostro y algunos reflejos innatos permiten al bebé reptar y conseguir el agarre al pecho e iniciar la succión de forma espontánea. En los primeros días de vida, el contacto con la madre debe ser estrecho, permitiendo al niño mamar el número de veces que precise, no menos de 8 al día, sin parada nocturna. La ayuda, comprensión y el apoyo del padre en este momento son imprescindibles.

La mejor forma de producir más leche es aumentar la frecuencia y duración de las tomas, asegurando el vaciamiento de la mama; por ello, no es recomendable “ayudarse” de sucedáneos de leche materna; ésta es la principal causa de fracaso de la lactancia porque consigue el efecto contrario, bajar la producción materna. El bebé tiene suficiente leche si está tranquilo y duerme entre tomas, o llora pero se consuela comiendo, si moja el pañal 4 o más veces al día y hace deposiciones.

Es mejor evitar el uso de chupetes y tetinas hasta que el recién nacido sea un experto lactante.

Es normal que aparezcan dificultades al principio; en estos casos, lo recomendable es consultar a quien sepa de lactancia, sea matrona, pediatra, enfermero, médico o una madre que haya lactado con éxito. En este sentido existen Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna en todas las comunidades autónomas. Se puede consultar en la [Web IHAN](#) [6].

Es tan importante el mantenimiento de la lactancia materna que cualquier dificultad con la misma debería ser consultada con el pediatra, antes de tomar cualquier decisión que implique su abandono.

- **El vínculo o el apego**

El olor y el calor de la madre y el padre ayudan al recién nacido a adaptarse a vivir fuera del útero, por esto, en las maternidades debe evitarse la separación del niño y la madre, salvo por problemas de salud. El llanto intenso no es deseable. El consuelo, con el calor y el olor materno, libera sustancias en el cerebro del bebé que alivian el dolor y evitan el gasto innecesario de energía y la pérdida de calor. El cuidado del niño será más gratificante si desde el principio se implican ambos, padre y madre. Consolar el llanto con abrazos, mimos y caricias, sin prestar oídos a quien dice “lo vas a acostumbrar mal” y sin sentir culpa porque no se entiende el motivo del llanto.

- **Dormir**

Acostar al bebé siempre boca arriba, en colchón firme y sin almohadas. Evitar el exceso de ropa y mantas. Si se usa calefacción, ésta no debe superar los 22º. Los colgantes al cuello aumentan mucho el riesgo de asfixia; no usarlos nunca.

Si se decide acostar al niño en la cama de la madre para favorecer la lactancia materna, se llama colecho, se deben observar las siguientes precauciones: siempre en la cama con colchón firme, nunca en sofá o sillón; no debe realizarse colecho si se ha ingerido alcohol o medicamentos que causen sedación. Evitar el humo del tabaco dentro de la vivienda; mejor que la madre y el padre no fumen. Una vez la lactancia materna esté instaurada, el uso del chupete protege de la muerte súbita. Aún así, hay muchos autores que desaconsejan el colecho y ofrecen alternativas como adosar la cuna a la altura de la cama de los padres.

- **Higiene**

El baño puede ser diario, aunque no se haya caído el cordón umbilical, y precisa de una correcta higiene de manos antes de la manipulación del recién nacido. Se realiza por inmersión en bañera poco profunda, no bajo el grifo, para evitar quemaduras o cambios bruscos de temperatura. Hay que comprobar siempre la temperatura del agua antes de meter al bebé. Apoyar al niño sobre el antebrazo sujetándolo por la axila. Usar un jabón neutro y en poca cantidad. Lavar con la mano o con esponja suave, evitando la frotación enérgica de la piel. Secar con golpecitos suaves, con especial atención a los pliegues.

No usar bastoncillos de oído; provocan lesiones. No es necesario aspirar las secreciones nasales. Suelen tener ruidos de nariz, que no implican dificultad para respirar; en este caso no hay que actuar. Si hay legañas o secreciones oculares, se puede irrigar suero fisiológico y luego secar, pero evitando frotar los párpados. Son signos de infección ocular el ojo rojo, secreción de pus o hinchazón de párpados.

No dejar nunca al niño solo en el cambiador, ni un momento; tampoco en el baño. Los primeros días de vida no necesita cremas, ni lociones hidratantes. No hay que retirar la crema blanca que cubre su cuerpo al nacer; se llama caseum; mantiene hidratada la piel y lo protege de las bajadas de temperatura. No usar perfumes o colonias, aunque indique en la etiqueta "para bebés".

- **Cordón umbilical**

El objetivo será mantener el cordón limpio y seco; para ello basta con la higiene diaria en el baño con agua y jabón neutro. Después, secar con una gasa o paño limpio y dejar que termine de secar al aire pues debe quedar bien seco. No liar ninguna gasa húmeda porque retrasaría la caída del muñón umbilical. Si se moja con orina o se mancha con las heces se vuelve a limpiar y secar. Generalmente no es necesario el uso de antisépticos. En cualquier caso, evitar el uso de yodo para los cuidados del cordón.

Son signos de infección del ombligo el olor pútrido, la salida de pus y el enrojecimiento, brillo o aumento de calor en la piel que rodea al cordón. El ombligo puede presentar restos de sangre; no es preocupante si el sangrado no es abundante.

- **Cuidados del pañal**

Cambiarlo cuando contenga heces o esté mojado. Evitar lavados en exceso o el uso de toallitas; es mejor agua y jabón neutro. No frotar enérgicamente. Secar bien con un paño de algodón, sin frotar, dando toques suaves. Limpiar de delante hacia atrás. Si no hay irritación de la piel, no necesita ninguna crema. No usar polvo de talco; hay riesgo de aspiración, paso al aparato respiratorio. La fimosis es normal al nacimiento; no es necesario realizar ningún tipo de maniobra de retracción a esta edad.

- **Evitar el humo del tabaco**

Los niños expuestos al humo del tabaco tienen mayor riesgo de padecer enfermedades respiratorias, otitis y muerte súbita. Proteger al hijo puede ser un buen motivo para abandonar este hábito. Si esto no es posible, al menos no fume en el interior de la casa ni en el vehículo, aunque no esté el bebé.

- **En el coche**

No viaje nunca con el bebé en brazos. Desde el día en que sale de la maternidad, debe ir en un capazo o portabebé homologado; son los sistemas de retención infantil del grupo 0 y 0+.

- **Signos de alerta**

Son signos de alerta que el bebé menor de una semana no coma, presente irritabilidad excesiva o esté demasiado dormido y no despierte para comer; presente fiebre, color azul, respire rápido o acompañe cada respiración con un quejido, que tenga hemorragias.

No son signos de alerta: que llore mucho si se consuela comiendo o en brazos, que haga deposiciones en cada toma, que eche algo tras la toma, que quiera mamar casi todo el tiempo.

Hay mucha presión comercial en torno a los cuidados del bebé, pero lo único imprescindible es el cariño, la dedicación y el tiempo de sus padres.

**Para ampliar información**

Familia y salud <http://www.familiaysalud.es/crecemos/el-primer-mes/el-recien-nacido-consejos-para-el-primer-mes-de-vida> [7]

*Cuidados del recién nacido. Mitos y errores.* Autor, Isidro Vitoria. Ed Exlibris

Grupos de apoyo a la lactancia materna <https://www.ihan.es/index3.asp> [6]