



FAMIPED

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

Coidados dos recentemente nados

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

Traductor/a: Botóns.eu - Portal Galego de Educación.

[Volumen 8. Nº2. Junio 2015](#) [1]

Palabras clave: [recén nados](#) [2], [lactancia](#) [3], [morte súbita](#) [4], [embigo](#) [5]

Os coidados dos nenos e nenas acabados de nacer son motivo de dúbida, preocupación e consulta frecuente. Cando nace o bebé non é estraño que aparezan sentimentos de temor, inseguridade, ata angustia aínda en pais experimentados e ben informados. Neste contexto choven os consellos sen tregua, a maioría das veces benintencionados, de familiares, amigos, coñecidos, descoñecidos ou profesionais sanitarios. Este artigo non pretende ser o demandado manual de instrucións do crianzo, senón unha guía resumida para poñer orde en todos estes consellos e recomendacións.

Alimentación

Se tivésemos que elixir só unha, sen dúbida a mellor recomendación que se lle pode dar á nai é que alimente o seu bebé só co seu propio leite porque é a forma máis eficaz de coidar a súa saúde. É o mellor alimento posible porque ten todo o que o cativo necesita para conseguir o estado nutricional óptimo. O leite da nai protexe do contaxio de infeccións, axuda á súa curación ou diminúe as súas complicacións. Cando existen antecedentes familiares de eccemas, alerxias, diabetes ou asma será menos probable que o bebé manifeste estas enfermidades se é alimentado con lactancia materna. Hai algúns estudos que relacionan un maior desenvolvemento intelectual dos nenos alimentados ao peito. O cancro de ovario e mama en idades anteriores á menopausia é menos probable nas mulleres que lle deron lactancia natural aos seus fillos. Outras vantaxes da alimentación natural foron demostradas polos científicos.

Para que a lactancia se inicie con éxito é importante poñer ao peito na primeira hora de vida, permitindo o contacto do bebé pel con pel perto do seo materno. Nestas primeiras horas o cheiro do calostro e algúns reflexos innatos permítenlle ao bebé reptar e conseguir o agarre ao peito e iniciar a succión de forma espontánea. Nos primeiros días de vida o contacto coa nai debe ser estreito, permitíndolle ao neno mamar o número de veces que precise, non menos de 8 ao día, sen parada nocturna. A axuda, comprensión e o apoio do pai neste momento son imprescindibles.

A mellor forma de producir máis leite é aumentar a frecuencia e duración das tomas, asegurando o baleiramento da mama, e por iso non é recomendable "axudarse" de sucedáneos de leite materna. Esta é a principal causa de fracaso da lactancia porque consegue o efecto contrario, baixar a produción materna. O bebé ten suficiente leite se está tranquilo e dorme entre tomas ou chora pero consólase comendo, se molla o cueiro 4 ou máis veces ao día e fai deposicións.

É mellor evitar o uso de chupetes e tetinas ata que o recentemente nado sexa un experto lactante.

É normal que aparezan dificultades ao principio, nestes casos o recomendable é consultar a quen saiba de lactancia, sexa matrona, pediatra, enfermeiro, médico ou unha nai que tivese aleitado con éxito. Neste sentido existen Grupos de Apoio á Lactancia Materna en todas as comunidades autónomas, pódese consultar na [Web IHAN](#) [6].

É tan importante o mantemento da lactancia materna que calquera dificultade coa mesma debería ser consultada co pediatra, antes de tomar calquera decisión que implique o seu abandono.

O vínculo ou o apego

O cheiro e a calor da nai e o pai axúdanlle á crianza a adaptarse a vivir fose do útero, por isto nas maternidades debe evitarse a separación do neno e a nai, salvo por problemas de saúde. O choro intenso non é desexable, o consolo coa calor e o cheiro materno libera sustancias no cerebro do bebé que alivian a dor e evitan o gasto innecesario de enerxía e a perda de calor. O coidado do neno será máis gratificante se desde o principio implica a ambos os dous, pai e nai. Consolar o choro con apertas, mimos e caricias, sen prestar oídos a quen di "valo a facer mal" e sen sentir culpa por que non se entende o motivo do choro.

Dormir

Deitar o bebé sempre boca arriba, en colchón firme e sen almofadas. Evitar o exceso de roupa e mantas. Se se usa a calefacción esta non debe superar os 22º. Os colgantes ao pescozo aumentan moito o risco de asfixia, non usalos nunca.

Se decide deitar o neno na cama da nai para favorecer a lactancia materna, chámase 'colecho', débense observar as seguintes precaucións: sempre na cama con colchón firme, nunca en sofá ou sillón; non debe realizarse colecho se se inxeriu alcohol ou medicamentos que causen sedación; evitar o fume do tabaco dentro da vivenda, mellor que a nai e o pai non fumen; unha vez a lactancia materna estea instaurada, o uso do chupete protexe da morte súbita. Aínda así hai moitos autores que desaconsellan o colecho e ofrecen alternativas como encostar o berce á altura da cama dos pais.

Hixiene

O baño pode ser diario, aínda que non caese o cordón umbilical, e precisa dunha correcta hixiene de mans antes da manipulación do pequeno. Realízase por inmersión en bañeira pouco profunda, non baixo a billa para evitar queimaduras ou cambios bruscos de temperatura. Hai que comprobar sempre a temperatura da auga antes de meter o bebé. Apoiar o neno sobre o antebrazo suxeitándoo pola axila. Usar un xabón neutro e en pouca cantidade, lavar coa man ou con esponxa suave, evitando o fregamento enérxico da pel. Secar con golpiños suaves, con especial atención aos pregues.

Non usar bastonciños de oído, provocan lesións. Non é necesario aspirar as secrecións nasais, adoitan ter ruidos de nariz que non implican dificultade para respirar, neste caso non hai que actuar. Se hai lagañas ou secrecións oculares, pódese irrigar soro fisiolóxico e logo secar, pero evitando fregar as pálpebras. Son signos de infección ocular o ollo vermello, secreción de pus ou inchazón de pálpebras.

Non deixar nunca o neno só no cambiador, nin un momento, tampouco no baño. Os primeiros días de vida non necesita cremas, nin locións hidratantes, non hai que retirar a crema branca que cobre o seu corpo ao nacer, chámase caseum, mantén hidratada a pel e protéxelo das baixadas de temperatura. Non usar perfumes ou colonias, aínda que indique na etiqueta "para bebés".

Cordón umbilical

Coidados dos recentemente nados

O obxectivo será manter o cordón limpo e seco, para iso basta coa hixiene diaria no baño con auga e xabón neutro. Despois secar cunha gasa ou pano limpo e deixar que termine de secar ao aire pois debe quedar ben seco. Non envolver ningunha gasa húmida porque atrasaría a caída do muñón umbilical. Se se molla con ouriña ou se mancha coas feces vólvese a limpar e secar. Xeralmente non é necesario o uso de antisépticos, en calquera caso evitar o uso de iodo para os coidados do cordón.

Son signos de infección do embigo o cheiro pútrido, a saída de pus e o arroxamento, brillo ou aumento de calor na pel que rodea o cordón. O embigo pode presentar restos de sangue, non é preocupante se o sangrado non é abundante.

Coidados do cueiro

Cambialo cando conteña feces ou estea mollado. Evitar lavados en exceso ou o uso de toallíñas, é mellor auga e xabón neutro. Non fregar enerxicamente. Secar ben cun pano de algodón sen fregar, dando toques suaves. Limpar de diante cara atrás. Se non hai irritación da pel non necesita ningunha crema. Non usar po de talco, hai risco de aspiración e paso ao aparello respiratorio. A fimose é normal ao nacemento, non é necesario realizar ningún tipo de manobra de retracción a esta idade.

Evitar o fume do tabaco

Os nenos expostos ao fume do tabaco teñen maior risco de padecer enfermidades respiratorias, otite e morte súbita. Protexer o fillo pode ser un bo motivo para abandonar este hábito. Se isto non é posible, polo menos non fume no interior da casa ou no vehículo, aínda que non estea o bebé.

No coche

Non viaxe nunca co bebé en brazos, desde o día que sae da maternidade debe ir nun capazo ou porta bebé homologado, son os sistemas de retención infantil do grupo 0 e 0+.

Signos de alerta

Se o bebé menor dunha semana non come, presenta irritabilidade excesiva ou está demasiado durmido e non esperta para comer, se presenta febre, cor azul, respira rápido ou acompaña cada respiración cunha queixa, se ten hemorragias.

Non son signos de alerta: que chore moito se se consola comendo ou en brazos, que faga deposicións en cada toma, que bote algo tras a toma, que queira mamar case todo o tempo.

Hai moita presión comercial en torno aos coidados do bebé pero o único imprescindible é o agarimo, a dedicación e o tempo dos seus pais.

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 apoia á lactancia materna. <https://www.ihan.es/index3.asp> [8]