



GUÍA GRATUITA

LOS CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

ANA TORRES - ASESORA DE MATERNIDAD

¡Hola! Soy Ana Torres, tu Asesora de Maternidad

Maestra de Educación Infantil y
Psicóloga Perinatal, Experta en
Inteligencia Emocional,
Especialista en Apego, en
Crianza Consciente y Asesora
de Lactancia.

Te acompaño en tu maternidad
en el momento en el que lo
necesites, desde el embarazo y a
lo largo de los 3 primeros años
de vida de tu bebé



Esta es una pequeña guía para acompañarte en los primeros cuidados de tu bebé recién nacido y en ella vas a encontrar información sobre...



- ASEO
- CORDÓN UMBILICAL
- ROPA
- POSTURA
- PEDIATRA
- COLECHO
- ALIMENTACIÓN
- SUEÑO



ASEO

El bebé no nace sucio, nace cubierto por una sustancia protectora, vernix, que no hace falta quitar, por ello, no es necesario bañar a tu bebé durante vuestros días en el hospital.

Disfruta de su olor único.

Ya en casa, tranquilos, podéis hacer del baño una experiencia preciosa para todos.

Es importante que la temperatura de la habitación esté a unos 22 - 24°C y la del agua entre 34 y 37° C con poquita agua es suficiente y durante los primeros 15 días de vida, no hace falta que se utilicen jabones, luego puedes utilizar productos específicos para la piel del bebé y ocurre lo mismo con la crema hidratante

EL BAÑO DEL BEBÉ



ASEO

EL BAÑO DEL BEBÉ



Con una mano coge al bebé por debajo de la axila y utiliza tu otra mano para lavar bien su cuerpo, poniendo atención a todos sus pliegues.

No hace falta utilizar esponjas, con tu propia mano va a ser suficiente en estos primeros baños.

Para secar, basta con suaves toques, sin frotar y sin olvidar esos pliegues.

El baño entrará en la rutina diaria del bebé, pero durante los primeros meses, no es necesario bañarlo cada día. Lo cierto es que la rutina de baño la iréis instaurando poco a poco según las necesidades de vuestra familia.



ASEO

UÑAS Y OÍDO



Las uñas del bebé son muy finas y flexibles, debemos evitar el uso de manoplas aunque creamos que sea bueno para evitar arañazos, el bebé tiene que tocar y sentir.

El primer corte de uñas puede ser a partir del primer mes de vida, con una lima de cristal o con unas tijeras de punta roma.

Los oídos del bebé son una zona muy delicada, por eso solo se deben limpiar de manera externa, con una toalla limpia, evitando en todo momento introducir bastoncillos dentro del oído.



ASEO

Es muy importante secar muy bien, con pequeños toques, toda la zona genital del bebé antes de poner el pañal y solo aplicar crema si notamos que la zona está enrojecida o irritada, si no lo está, no es necesaria la crema.

PAÑAL Y SECRECIÓN NASAL



También es importante, al hacer los cambios de pañal, evitar las toallitas húmedas, utilizando en su lugar un barreño con agua templada, una esponja y gasas para secar la zona.

En cuanto a la secreción nasal en el recién nacido, es normal la presencia de moco ya que su sistema respiratorio se está desarrollando y el moco es el que le sirve de barrera para infecciones.

Si este moco resultara muy molesto, se pueden aplicar unas gotas de solución salina.



Este muñón durará entre 5 y 15 días, debe secarse y se caerá por sí mismo.

Se debe procurar que quede siempre fuera del pañal y si se moja de pis, limpiarlo y secarlo inmediatamente.

A este muñón se le enrolla una gasa alrededor de forma que no toque la piel del bebé y solo se lava en la bañera con un poco de agua y se seca a pequeños toques antes de poner la gasa a su alrededor.

No necesita alcohol, ni ningún otro medicamento, solo agua y que esté bien sequito.

El Cordón Umbilical



Su ropa, Cómo vestir al recién nacido



En cuanto a la ropa, se debe tener en cuenta el mes en el que nace el bebé, no vestiremos igual a un bebé nacido en enero que a un bebé nacido en julio.

Si hace frío, lo ideal es una capa más que el adulto, pero si tu bebé ha nacido en verano, en ola de calor, no hace falta esa capa de más, puede estar en pañal y puede llevar ropa ligera, igual que los adultos.

Elegir siempre ropa de algodón o tejidos naturales, que transpiren y que sean respetuosos para su piel.

Lavar su ropita a parte de la nuestra, con un jabón especial para bebés, sin perfumes y sin suavizantes.



LA POSTURA DEL BEBÉ



La postura natural del recién nacido, se caracteriza por tener los puños cerrados, los hombros curvados y los brazos y piernas encogidos cerca de su cuerpo, ya que es así como estaba dentro del útero materno.

Su posición más natural siempre va a ser en los brazos de su mamá, al pecho o tomando su biberón, para comenzar esa relación de apego.

Es importante cuando está tumbado en su cuna, moverle la cabeza de vez en cuando para evitar la plagiocefalia.



En la primera semana después del nacimiento, va a ser la primera revisión con el pediatra, en ella va a ser valorado y os van a explicar el calendario de vacunación y algunas nociones básicas.

Podéis aprovechar esta revisión para preguntar todas las dudas sobre vuestro bebé.

También os recetarán la Vitamina D para administrar a vuestro bebé durante el primer año de vida todos los días.

Es importante y vital acudir a todas las citas de revisión con el pediatra y la enfermera, que a lo largo del primer año, son bastantes.

ACUDIR AL PEDIATRA



La mejor manera de dormir con tu bebé es tenerlo cerca, para que os podáis sentir y le puedas alimentar cuando lo necesite.

Colecho

Para realizar un colecho seguro, debemos tener una cuna que lo permita, para que no exista la posibilidad de caída.



Requisitos para un colecho seguro:

- Colchón firme
- Bebé siempre boca arriba
- No abrigarle de más
- No beber alcohol
- Ninguno de los progenitores puede fumar
- Sin perfumes ni olores fuertes

Se debe coleccionar siempre en la cama, nunca en el sofá o quedarnos dormidos con el bebé encima en el sofá o sillón.



Es importante que durante los primeros 15 días de vida de tu bebé, no dejes pasar más de dos horas sin alimentarle.

El mejor alimento que puedes darle a tu bebé es la Lactancia Materna, puedes acudir a tu matrona y a una Asesora de Lactancia para sentirte segura y acompañada.

La alimentación de los bebés es con leche materna o de fórmula a demanda durante los primeros 6 meses de vida.

A demanda es cuando el bebé pida, quiera o necesite.

Un bebé necesita los brazos y el pecho seguro de su mamá, la lactancia es más que alimento, es refugio, es olor, es seguridad, es apego

ALIMENTACIÓN



Si tienes dudas con tu Lactancia o necesitas acompañamiento, no dudes en ponerte en contacto conmigo



Sueño



Los recién nacidos todavía no diferencian entre el día y la noche, por ello sus periodos de sueño son iguales a lo largo de todo el día, durmiendo en torno a unas 14 - 17 horas.

El bebé, siempre que esté tumbado en su cuna, debe estar boca arriba, en ningún momento puede haber cerca de él peluches, muñecos, mantas pesadas o almohadas.

Las tomas nocturnas son fundamentales para el desarrollo del bebé y también para volver a conciliar el sueño gracias a la cantidad de prolactina que contiene la noche por la noche.

El bebé debe dormir en la misma habitación que sus progenitores, mínimo hasta los 6 meses o incluso el año



Tu bebé será durante muy poquito tiempo un recién nacido.

sé que el posparto es un momento duro y delicado, pide ayuda si lo necesitas, delega, descansa lo que puedas, así podrás disfrutar de cada momento con tu pequeño recién nacido.

Cógele todo el rato, mímale, duerme con él, dale todo el pecho que quiera, porque estos momentos pasan muy deprisa.

Busca grupos de apoyo, maternar en tribu para sentirte segura y apoyada.

Cuenta con mi acompañamiento, tengo grupos online de apoyo a la maternidad y te puedo acompañar en todo este camino cuando lo necesites

TU HIJO SOLO SERÁ UN BEBÉ DURANTE EL PRIMER MES



Muchas Gracias



Si necesitas mi ayuda,
escribeme

www.anatorresasesoradematernidad.es

@ana_torres_asesora_maternidad