

## ¿QUÉ CUIDADOS NECESITA UN RECIÉN NACIDO?

PÉREZ MARÍN, TRINIDAD. Pediatra. Centro de Salud Cabo Huertas. Alicante.

Cuando un recién nacido llega a una familia lo más importante es cuidar la relación afectiva más íntima: la que se establece entre padres e hijo desde el mismo momento del parto, o incluso antes. La participación activa de otros miembros de la familia también es fundamental para el desarrollo del bebé.

El recién nacido necesita toda la tranquilidad posible. Hay que respetar su descanso, su sueño y el tiempo de las tomas. Aprovechar los escasos momentos de vigilia para acariciarle y hablarle suavemente. Moderar las visitas.

El recién nacido distingue sombras. Identifica a su madre por la vista, también por el oído, por el olor y por el tacto. El llanto es la única forma que tiene de atraer la atención de sus padres y, poco a poco, éstos podrán reconocer la causa de ese llanto (llora como si tuviera hambre, como si le doliera algo...).

### ¿Y la higiene de mi hijo?

Hasta que se caiga, el cordón umbilical debe mantenerse limpio. Hay que desinfectarlo con alcohol de 70 ° dos o tres veces al día y cubrirlo con una gasa estéril seca. El baño se puede dar a cualquier hora del día, pero se recomienda por la tarde para que el bebé se relaje y duerma mejor. Ha de ser corto, con agua tibia (sobre 34°C) y un jabón neutro especial para bebés. Se puede bañar aunque no se haya caído el cordón umbilical. El secado de la piel se realizará sin

friccionar. En casos de piel muy seca se emplearán aceites vegetales. No aconsejamos perfumes.

Los cuidados de la región de glúteos y genitales se limitarán al cambio frecuente de pañales, limpieza cuidadosa con jabón y secado adecuado. En caso de enrojecimiento se aplicarán cremas hidratantes, nunca polvos de talco.

Los ojos se limpiarán con una gasa empapada en suero fisiológico desde el ángulo interno hacia el externo, y las orejas con una torunda de algodón o toalla, sin introducirla en los conductos auditivos.

Las uñas largas se pueden cortar con unas tijeras especiales para bebés.

### ¿Cuál es el ambiente más saludable para mi hijo?

La habitación del recién nacido debe tener pocos muebles y estar a unos 22°-24° C. Se ventilará cada día, evitando corrientes de aire y ambientes contaminados, especialmente por humo de tabaco. Los paseos diarios son enriquecedores para el bebé.

Las cunas y los colchones deben resultar seguros para el bebé (colchón duro, barandilla con barrotes con separación menor de 7 cms, etc.). Se debe evitar el uso de almohadas.

Para la prevención de la muerte súbita, se recomienda que el niño duerma boca arriba, nunca boca abajo; mejor sobre superficies duras y nunca en la misma cama que los padres. Se evitará el excesivo calor ambiental o arropamiento.

Nadie debe fumar dentro de casa. La lactancia materna también protege frente a algunas enfermedades. No dejar nunca al bebé sólo en lugares sin protección, ni con animales domésticos o con otros niños. Hay que prestar especial atención al riesgo de caídas llevando al niño en brazos, o cuidando que algún objeto pueda caer sobre él. En el coche se utilizarán sillitas o cuco-cuna homologados.

### **¿Lo llevo muy abrigado?**

En general, el bebé llevará el mismo número de prendas de vestir que las personas que convivan con él. Debe ser ropa fácil de colocar, con pocos botones, amplia y de fibras naturales, evitar cintas o lazos. Para su lavado no deben utilizarse sustancias irritantes.

Hay que evitar el uso de cadenas de adorno, pulseras, anillos, imperdibles, y pendientes de aro.