



# Cuidados básicos del recién nacido

0 A 4 MESES

ARTÍCULO

FEB. 9, 2024

8 MIN

Descubrí cómo brindar amor y cuidado desde el primer día. Comprendé las necesidades de tu bebé, fomentá hábitos de sueño saludables y más.

Ser padre o madre primeriza puede ser emocionante pero también desafiante. Al comprender las necesidades de tu recién nacido, fomentar hábitos de sueño saludables, mantener una buena higiene, fomentar el desarrollo emocional y el vínculo, identificar problemas de salud habituales y apoyar a los nuevos padres,

podrás brindar el mejor cuidado a tu bebé.

## Comprendiendo las Necesidades de tu Recién Nacido

Cuando se trata de cuidar a tu recién nacido, comprender sus necesidades es crucial. Desde la alimentación hasta el eructo, aquí hay algunos aspectos clave a tener en cuenta:

- **Horario y métodos de alimentación:** Establecer un horario de alimentación puede ayudar a establecer una rutina para tu recién nacido. Seguí siempre las pautas recomendadas para la frecuencia y duración de las tomas.
- **Reconocer las señales de hambre y saciedad:** Los recién nacidos tienen sus propias formas únicas de mostrar que tienen hambre o están satisfechos. Prestá atención a las señales como buscar el pecho, chuparse las manos o hacer ruidos de succión cuando tienen hambre. De manera similar, las señales de saciedad pueden incluir apartar la boca de la mamadera o del pecho, disminuir la succión o quedarse dormido durante la toma.

## ¿Por qué es importante hacer eructar después de alimentarlo?

Hacer eructar al bebé es un paso vital después de alimentar para ayudarlo a liberar el aire que ha tragado. Dale palmaditas suaves o frota la espalda de tu bebé en posición vertical para fomentar el eructo o “provechito”. Esto puede ayudar a prevenir molestias por gases y reducir las posibilidades de regurgitación.

Al comprender las necesidades de tu recién nacido y brindar el cuidado adecuado, podrás garantizar su bienestar y promover un comienzo saludable en la vida.

## Fomentando un Sueño Saludable

Uno de los aspectos más importantes del cuidado del recién nacido es asegurarse de que tu pequeño duerma lo suficiente. El sueño es vital para su crecimiento, desarrollo y bienestar general. Aquí te damos algunos consejos para fomentar un sueño saludable para tu recién nacido:

- **Creá un ambiente de sueño sereno:** Es importante crear un ambiente tranquilo y calmado para que tu bebé duerma. Asegurate de que la habitación esté en silencio, oscura y a una temperatura cómoda. Considerá usar una máquina de ruido blanco para bloquear cualquier sonido disruptivo que pueda perturbar el sueño de tu bebé.
- **Establecé una rutina antes de dormir:** Una rutina de dormir consistente puede ayudar a indicarle a tu bebé que es hora de relajarse y prepararse para

dormir. Esta rutina puede incluir actividades como un baño tibio, un suave masaje, leer un cuento antes de dormir o cantar una canción de cuna. Mantén la misma rutina todas las noches para crear una sensación de familiaridad y comodidad.



## **Consejos para calmar a un bebé inquieto**

A veces los bebés pueden estar inquietos y tener dificultades para conciliar el sueño. Probá diferentes técnicas de calmar, como mecerlo, envolverlo en una manta, movimientos suaves u ofrecerle un chupete. También podés probar a usar un columpio para bebés o un portabebés para proporcionar un movimiento suave y reconfortante que ayude a que tu bebé se duerma.

Cada bebé es único y lo que funciona para uno puede no funcionar para otro. Puede llevar tiempo y prueba encontrar la rutina de sueño y las técnicas de calmar que funcionen mejor para tu pequeño. Sé paciente y amable con tu bebé, y no dudes en comunicarte con tu pediatra si tenés alguna preocupación sobre el sueño de tu bebé.

## **Manteniendo una Buena Higiene**

Cuando se trata de cuidar a tu recién nacido, mantener una buena higiene es esencial para su salud y bienestar. Lo primero es recordar que el sistema inmunológico de tu bebé es muy vulnerable, por lo que es importante que siempre te laves las manos

antes de tocarlo, y que se forme un hábito para toda visita en casa.

El cordón umbilical caerá de forma natural entre los primeros 5 y 15 días de nacido, mientras tanto, debes limpiarlo solo con agua y una gasa, de dos a tres veces al día.



El baño de tu recién nacido puede ser un momento especial de conexión entre ambos. Empezá reuniendo todos los elementos necesarios antes de comenzar: una toalla suave, un jabón suave para bebés, un recipiente con agua tibia y un pañal limpio. Siempre controlá la temperatura del agua para asegurarte de que no esté demasiado caliente ni demasiado fría.

Atajá suavemente la cabeza y el cuello de tu bebé y usa una tela suave o una esponja para limpiar su delicada piel. Asegurate de limpiar todos los pliegues, incluida el área del pañal. Después del baño, secá a tu bebé con una toalla suave y aplica una loción suave para bebés para mantener su piel hidratada. Si tenés una niña, acordate de limpiar o lavar de adelante hacia atrás, para evitar que haya residuos de heces; si tenés un niño, asegurate de limpiar a detalle.

Al seleccionar productos para bebés, elegí aquellos que sean suaves y seguros para la piel delicada de tu recién nacido. Buscá productos hipoalergénicos, libres de productos químicos agresivos y específicamente formulados para recién nacidos.

## **Cambio de Pañales**

No olvides lavarte las manos cuidadosamente antes y después de cada cambio de pañal para evitar la propagación de gérmenes. Al cambiar el pañal de tu bebé, sé suave y tomate tu tiempo.



El cambio de pañales es una tarea frecuente para los padres de recién nacidos. Para facilitar el proceso, asegúrate de tener todos los elementos esenciales al alcance: pañales limpios, toallitas para bebés, crema para la dermatitis del pañal y un cambiador. Limpia su parte inferior con toallitas para bebés y aplica una capa delgada de crema para la dermatitis del pañal para proteger su piel.

Siempre asegúrate de colocar correctamente el pañal para evitar fugas.

## **Fomentando el Vínculo y el Desarrollo Emocional**

El contacto piel con piel con tu recién nacido ofrece muchos beneficios más allá de proporcionar calor. Ayuda a fomentar un fuerte vínculo entre vos y tu bebé. Cuando sostenés a tu bebé contra tu piel desnuda, estás promoviendo una sensación de seguridad y comodidad, reduciendo los niveles de estrés para ambos. Este contacto íntimo también estimula la liberación de oxitocina, conocida como la "hormona del amor", que fortalece su conexión emocional.



Otra forma de fortalecer el vínculo es hablar y cantarle a tu bebé. Aunque es posible que no comprendan las palabras, pueden reconocer tu voz y encontrarla reconfortante. Escuchar tu voz les hace sentir seguros, amados y cuidados. También promueve el desarrollo del lenguaje y las habilidades de escucha a medida que crecen.

Establecer una conexión emocional sólida con tu recién nacido es crucial para su desarrollo general. Tu bebé aprende a confiar en vos y a sentirse seguro en tu presencia. Responder de manera rápida y constante a sus necesidades les ayuda a desarrollar una sensación de seguridad y una imagen positiva de sí mismos. Al construir esta conexión emocional, estás proporcionando una base sólida para sus futuras relaciones y su bienestar emocional.

## **Reconociendo Preocupaciones de Salud Comunes**

Cuando cuidás a tu recién nacido, es importante estar al tanto de las preocupaciones de salud comunes que pueden surgir. Al comprender los reflejos del recién nacido, identificar los signos de enfermedad y saber cuándo buscar asesoramiento médico, puedes garantizar el bienestar de tu pequeño.

Los reflejos del recién nacido son acciones involuntarias que el cuerpo de tu bebé realiza automáticamente. Estos reflejos son cruciales para su desarrollo y supervivencia. Algunos reflejos comunes incluyen:

- Reflejo de Moro, que hace que tu bebé se sobresalte en respuesta a un ruido fuerte o un movimiento repentino.
- Reflejo de búsqueda, donde tu bebé gira la cabeza hacia cualquier cosa que toque su mejilla.

Al reconocer y comprender estos reflejos, puedes responder mejor a las necesidades de tu bebé.

También es vital poder identificar los signos de enfermedad en tu recién nacido. Si bien los recién nacidos suelen ser resistentes, aún son susceptibles a ciertos problemas de salud. Algunos signos comunes de enfermedad pueden ser fiebre, dificultad para alimentarse, llanto excesivo, letargo y erupciones cutáneas inusuales. Si notás alguno de estos síntomas o si tus instintos parentales te dicen que algo no está bien, es crucial buscar asesoramiento médico.

Saber cuándo buscar asesoramiento médico es esencial para la salud de tu bebé. Si tenés dudas sobre algún síntoma o inquietud, siempre es mejor consultar a un profesional de la salud. Ellos pueden brindarte orientación, diagnosticar cualquier problema potencial y ofrecer el tratamiento adecuado si es necesario.

Acordate que es mejor pecar de precavido cuando se trata del bienestar de tu pequeño.

## Apoyo a los Padres Primerizos

Convertirse en padre o madre primeriza puede ser abrumador, especialmente cuando se trata de cuidar a tu recién nacido. Es importante recordar que no estás solo/a en este viaje. Aquí hay algunas formas de apoyarte:

- **Manejo de las emociones postparto:** Después de dar a luz, es común que los nuevos padres experimenten una variedad de emociones. Los cambios hormonales, la falta de sueño y la adaptación a tu nuevo rol pueden contribuir a estos sentimientos. Es importante darte tiempo para procesar estas emociones y buscar apoyo cuando sea necesario. Habla con tu pareja, familia o amigos sobre cómo te sentís y considera buscar ayuda de un profesional de la salud si te resulta difícil sobrellevarlo.
- **Red de apoyo:** Rodeate de personas que puedan brindarte orientación, aliento y una oreja atenta. Unirte a grupos de padres, asistir a clases para bebés o participar en comunidades en línea puede ayudarte a conectarte con otros padres que están pasando por experiencias similares. Compartir tus preocupaciones y aprender de los demás puede hacer que el viaje de la paternidad se sienta menos abrumador.
- **Consejos de autocuidado para los nuevos padres:** Como nuevo padre o madre, es fácil priorizar las necesidades de tu bebé por encima de las tuyas. Sin embargo, cuidar de vos mismo también es igual de importante. Asegurate de encontrar tiempo para actividades de autocuidado que te ayuden a relajarte y recargar energías. Esto puede ser tan simple como tomar un baño caliente, leer

un libro o dar un paseo. Recordá que no podés cuidar de los demás si no te cuidas a vos mismo/a.

Siguiendo estas pautas y consejos básicos podrás brindar el mejor cuidado para tu recién nacido y crear un contexto de crianza que fomente su crecimiento y desarrollo. Cada bebé es único y es normal tener dudas y preocupaciones como padre o madre primerizos.

### **Referencias:**

A Guide for First-Time Parents. KidsHealth

Essential newborn care. Organización Mundial de la Salud

10 Things to Know About Newborns. Parents

Newborn Baby Care Basics: What to Know When You Leave the Hospital. The New York Times



Experto

¿Necesitas algún consejo sobre nutrición? ¿Tienes alguna pregunta sobre productos?

Contactanos