

CONSELLS DE PUERICULTURA

# els primers mesos de vida



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut



[www.gencat.cat/salut](http://www.gencat.cat/salut)

Sanitat Respon 24 hores

**902 111 444**



els primers mesos de vida



® GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE SALUT **Edita:** DIRECCIÓ GENERAL DE SALUT PÚBLICA **Coordinació:** Blanca Prats, Susana Bello, Ramon Prats, Antoni Plasència.  
**Autors:** SOCIETAT CATALANA DE PEDIATRIA: Susana Bello, Xavier Bruna, Xavier Viñallonga, Montserrat Torrent, Elisenda Trias, Josep Bras, Jaume Iglesias, Luis Ruiz.  
ASSOCIACIÓ CATALANA DE LLEVADORS: Fina Privat, Cristina Martínez. ASSOCIACIÓ CATALANA D'INFERMERIA PEDIÀTRICA: Anna Maria Obradors. DEPARTAMENT DE SALUT.  
DIRECCIÓ GENERAL DE SALUT PÚBLICA: Blanca Prats, Rosa Fernández, Mireia Jané, Ramon Prats D.G. DE PLANIFICACIÓ I AVALUACIÓ: Dolors Costa.  
**Assessorament editorial:** Gabinet de la Consellera **Correcció i traducció:** Jaume Gala **Il·lustracions:** Marc Monés **Creació, disseny i producció:** Art Vader  
**Dipòsit legal:** B-7718-2010 **Cinquena edició:** Febrer de 2010

# Índex

JA PODEM MARXAR A CASA! .....	06
AMOR .....	07
SENTIT COMÚ .....	07
PACIÈNCIA .....	08
ALIMENTACIÓ .....	09
HIGIENE .....	10
EL BANY .....	10
EL XUMET .....	11
LA ROBA .....	11
EL SON .....	12
EL PASSEIG .....	12
LES MALALTIES .....	13
PREVENCIÓ D'ACCIDENTS .....	14

- > **El naixement** d'un infant és un fet molt important, i alhora genera dubtes i preguntes pel que fa a la seva cura i educació. En aquests breus consells hem recollit de forma concisa i clara tota la informació bàsica per ajudar els pares i les famílies a resoldre aquelles situacions i problemes més habituals que poden sorgir en la cura del vostre infant. Les intervencions de salut que es facin avui serviran per millorar la vida del jove i del futur adult. És per aquest motiu que des del Departament de Salut esperem que aquestes recomanacions us siguin d'utilitat i agraïm, també, la col·laboració del grup d'experts de la Societat Catalana de Pediatria, l'Associació Catalana d'Infermeria Pediàtrica i l'Associació Catalana de Llevadores que han participat en la seva revisió.

Marina Geli i Fàbrega  
**Consellera de Salut**

## Ja podem **marxar** a casa!

6

> Potser tot ha anat fantàstic o potser no tant, potser he nascut abans d'hora o per cesària o he sigut bessó, potser hi ha hagut alguna complicació o tinc algun problema... però ara ja estic preparat per marxar a casa.

¡No us hi amoïneu ni us hi angoixeu!

Ben segur que sereu uns pares magnífics.

Per tenir cura de mi el més important de tot és:

**molt d'amor, bastant de sentit comú i un xic de paciència.**



7

## amor

> **El nadó vol sentir-se estimat.**

Necessita atenció quan en demani. Podeu aprofitar el bany, l'hora de menjar, el canvi de bolquers... qualsevol moment és bo per mostrar-li afecte. El vostre fill o filla notarà el vostre afecte en la manera com l'agafeu, en com l'acaricieu o l'alimenteu, en la forma com el tracteu o el to de veu quan us hi adreceu, etc.

**i ja veureu com, de mica en mica, us anireu adaptant mútuament.**

Qui se sent estimat aprèn a estimar. Si teniu altres fills, no oblideu que ells també han de continuar sentint-se estimats i que també us necessiten. Per això, és important que trobeu un temps per a ells i que continueu mostrant interès per les seves activitats, que els acaroneu i beseu més que mai.

**Eviteu les desafortunades comparacions entre germans.**

Deixeu-los col·laborar en la cura del seu germanet, en el grau que ells

## sentit comú



ho desitgin.

De vegades, poden fer algunes ximpleries o entremaliadures, per cridar la vostra atenció.

Si no voleu que es converteixin en un costum, no els doneu gaire importància ni per bé ni per mal **i valoreu més que mai les seves accions positives.**

Potser estareu tots una mica desconcertats... fins que us acostumeu al nou ritme familiar.

> **Tots els infants són diferents.**

De mica en mica, us anireu coneixent mútuament. No compareu el vostre nadó amb altres, és únic. Ni existeix el fill o filla ideal, ni la mare o pare ideal.

## paciència

8

➤ **El vostre fill o filla necessita una resposta tranquil·la al seu plor.**

El plor del vostre fill no és més que la seva manera de comunicar-vos que té alguna necessitat física (gana, el bolquer brut, calor, que es troba malament...) o simplement busca la vostra companyia i comprensió.

No tingueu por, això no és malcriar-lo, ara necessita que algú l'atengui i així guanyarà seguretat, podrà esperar una mica més i us entendreu millor. Cal que els pares comparteixin les tasques de la casa i la cura del fill. Si escolta, també podeu demanar ajuda als avis o a altres familiars.



9

## alimentació Us oferim alguns consells per ajudar-vos en la cura del vostre fill o filla:

➤ **ALLETAMENT MATERN.**

Per la seva composició, **la llet materna és la més idònia per al nadó** i, a més, li aporta defenses. La lactància materna s'ha d'iniciar al més aviat possible, després del part (durant la primera hora); d'aquesta manera s'estimula la producció de llet materna, que pot trigar a aflorar alguns dies després del part. Progressivament, la composició de la llet anirà canviant i el nadó espontàniament anirà espaïant els àpats. Per produir llet, la mare ha de beure força líquids (aigua, brou, sucs, llet...), menjar de tot i aprofitar per descansar quan el nadó també ho fa. **S'ha d'alimentar el nadó sempre que ho desitgi i durant el temps que vulgui**, tant de dia com de nit, és el que es diu: pit a demanda. La freqüència de les preses variarà en funció del creixement del nadó i, inicialment, als primers dies serà molt sovint.

**D'aquesta manera s'estimularà la producció de la llet materna.**

Un nadó pot mamar més de 6 vegades diàries i n'hi ha que ho fan fins a 10 o 12 vegades. Per al manteniment de la lactància és important recordar que la producció de la llet depèn de la freqüència, la intensitat i la durada de les mamades. L'èxit de la lactància materna depèn de diferents factors: **una correcta succió i una posició correcta del nadó en el pit de la mare.** Hi ha nens que empassen molt ràpid i d'altres que són més lents. N'hi ha que mamen o xuclen més sovint i amb poca llet es queden satisfets, i n'hi ha que en prenen més quantitat, però menys sovint. No us amoïneu, si el nen augmenta de pes és que menja suficient. **Al voltant dels 10 dies de vida, ha d'haver recuperat el pes del naixement.**



Després de menjar, si veieu que està molest... potser és que no ha fet el rotet. El podeu ajudar a què el faci amb uns copets a l'esquena, mentre recolza el seu cap sobre la vostra espatlla. És normal que el nadó faci algunes glopades o tingui singlot.

➤ **ALLETAMENT ARTIFICIAL.**

Si l'alimentació materna no és possible, per decisió de la mare, per criteri mèdic o perquè és insuficient per al nadó, el pediatre pot indicar-hi un suplement amb llet adaptada. Per preparar el biberó, es posa primer l'aigua calenta i després s'hi afegeix la llet en pols. Cal posar sempre per cada 30 ml d'aigua una mesura rasa de llet en pols. Abans d'oferir el biberó, comproveu-ne la temperatura abocant unes gotes sobre el dors de la vostra mà. Habitualment, el nadó demana el biberó quan té gana i, progressivament, els espaïarà durant la nit. Els biberons es renten amb aigua i sabó, i s'han d'esbandir bé.



## higiene

10

> El nadó que menja bé mulla i embruta el bolquer molt sovint.

**Si fa poc pipí i el bolquer està molt sec, heu de consultar-ho amb el pediatre o la infermera.** El nombre i l'aspecte de les caques pot ser variable, les dels

nens que prenen el pit solen ser poc consistents i les dels que prenen biberó acostumen a ser més espesses. De vegades, fan caca a cada àpat i, en d'altres, ho fan un cop cada dos dies o més. Si en fa moltes i guanya pes, no cal que us preocupeu. Si en fa poques però no està incòmode i menja bé, tampoc. En cas contrari, consulteu-ho amb el seu pediatre o la infermera.

**Per evitar que se li enceti el cullet,** se li han de canviar freqüentment **els bolquers.** Per netejar-lo, si esteu a casa, feu servir aigua tèbia i si esteu fora de casa, podeu fer servir tovallolletes. Després, eixugueu-lo bé i si el cullet no està encetat no cal aplicar-hi crema.



## el bany

> Els nadons es poden banyar cada dia o en dies alterns, amb poc sabó o gens. Amb aigua més fresqueta a l'estiu i més calentona a l'hivern. Comproveu sempre la temperatura de l'aigua amb el vostre colze abans de posar-hi el nen. Mulleu-lo poc a poc, sense presses, ha de ser un moment de relax.

**Després del bany, eixugueu-lo bé, en especial els plecs de la pell.** No se li han de ficar palets ni estris similars dins les orelles. Les lleganyes dels ulls es treuen amb aigua i els mocs del nas amb un mocador, i si el nen està incòmode se li fa un rentat amb sèrum fisiològic. Per fer-ho, col·loqueu el nen o nena de boca terrosa i amb el cap a un costat, introduïu-li en un forat del nas el sèrum fisiològic amb una xeringa petita sense agulla o amb un comptagotes, a poc a poc; després repetiu-ho a l'altre



costat i, finalment, eixugueu-lo amb un mocador.

**La cura del melic. El melic sempre s'ha de mantenir sec i net.**

## el xumet

> Durant les primeres setmanes, és millor no fer servir xumet si el nen o nena pren el pit. En tot cas, si li doneu el xumet, **no l'ensuceu mai ni tampoc no el renteu dins la vostra boca** (la saliva és una font important de microbis), ni el pengeu al voltant del coll del nen.



## la roba

> **No és recomanable abrigar el nen en excés.** Molt sovint, els petits solen tenir les mans i els peus freds, i el cap calent. Si voleu saber si té calor o fred, guieu-vos per la temperatura de la panxa o l'esquena. Si fa fred, és millor que l'habitació estigui calenta que no abrigar massa el nen o nena; penseu també que el cabàs del cotxet protegeix l'infant del vent i del fred. La roba que està en contacte directe amb la pell, millor si és de cotó. **Renteu-la amb sabó suau i no hi feu servir ni lleixiu ni suavitzant;** més tard, guardeu-la sense contacte amb insecticides o amb naftalina. No feu servir mai imperdibles per lligar els bolquers o les peces de roba.

## el son

## el passeig

## les malalties

12



13

- Quan dormi de dia, ho pot fer amb llum i soroll ambiental. A la nit, és millor que estigui en una habitació -que pot ser la dels pares- sense llum ni sorolls, amb una temperatura agradable i ben airejada cada dia. **Poseu-lo a dormir preferiblement panxa enlaire o de costat** (alternant els dos costats) i sense coixí. El bressol no ha de tenir cap racó ni cap espai ampli entre els barrots, on el nen pugui ficar-hi el cap (l'espai entre els barrots ha de ser d'uns 10-12 cm, com a màxim).

- És convenient sortir cada dia de passeig, preferiblement a les hores de menys fred, a l'hivern, o de menys calor, a l'estiu.

**S'ha d'evitar que li toqui el sol directament sobre el cap,** poseu-li una gorra i protegiu-lo sota el para-sol, sobretot a l'estiu.



- **Eviteu-li la proximitat de persones que pateixin malalties contagioses,** renteu-vos les mans sovint, tapeu-vos la boca per tossir... No oblideu que les primeres vacunes se li han d'administrar als dos mesos de vida. Si el nadó té febre, no vol menjar, té tos o qualsevol altre símptoma de malaltia... consulteu el seu pediatre. Si el nadó sovint fa esternuts, això és un reflex propi d'aquesta edat i no vol dir que estigui malalt. No consentiu que el vostre fill o filla sigui un fumador passiu, **no permeteu que a casa vostra es fumi, ni el porteu a llocs on es fumi.**



- De vegades, els nadons poden tenir mal de panxa pels còlics propis del lactant. Un cop el seu pediatre hagi descartat l'existència de cap malaltia, **quan apareix el còlic, el millor és mantenir la calma,**

agafar el nen i acariciar-lo, parlar-li fluixet, balancejar el bressol -si això el tranquil·litza- i buscar la postura en què es trobi més còmode. De mica en mica, aquests episodis aniran disminuint espontàniament.



➤ La seguretat del nadó depèn totalment de la família i el seu entorn. **No el deixeu mai sol a casa, ni enllloc**, ni -sobretot- des d'on pugui caure, com al canviador o en un llit sense baranes, ni tampoc amb cap animal de companyia per bo que sigui, ja que els animals de vegades tenen reaccions imprevisibles. Si té germanets, vigileu-los, encara que sigui dissimuladament.

**Si viatgeu en cotxe, poseu-lo dins el cabàs o a la cadireta adient** en el seient amb les fixacions de seguretat homologades, segons la normativa vigent, i no el deixeu mai sol dins el cotxe! Heu d'anar molt en compte de no vessar res calent per damunt del nen. Si l'aixeta no té mesclador d'aigua, ompliu sempre la banyera primer amb aigua freda i després afegiu-hi la calenta.

**A la banyera, subjecteu el nadó suaument, però amb fermesa i no us distraieu gens amb res, ni un sol moment.**

Aneu molt amb compte amb les estufes que desprenen gasos contaminants. Eviteu posar-li cadenetes al voltant del coll, arracades grans o anells i no feu servir agulles per a res.



**NO OBLIDEU QUE QUI MILLOR US POT RESOLDRE ELS DUBTES SÓN ELS PROFESSIONALS DE REFERÈNCIA.**

Aquests professionals són els més indicats per detectar si hi ha algun problema i us poden ajudar en aquesta novetat de ser pares.

Els pediatres, els professionals d'infermeria pediàtrica i les llevadores us poden aconsellar en els vostres dubtes.

**És important que porteu el vostre fill o filla a les visites de control habituals.**

# los primeros meses de vida

CONSEJOS DE PUERICULTURA



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut



[www.gencat.cat/salut](http://www.gencat.cat/salut)

Sanitat Respon 24 hores

902 111 444



los primeros meses de vida



® GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENTO DE SALUD **Edita:** DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA **Coordinación:** Blanca Prats, Susana Bello, Ramon Prats, Antoni Plasència.  
**Autores:** SOCIEDAD CATALANA DE PEDIATRÍA: Susana Bello, Xavier Bruna, Xavier Viñallonga, Montserrat Torrent, Elisenda Trias, Josep Bras, Jaume Iglesias, Luis Ruiz.  
ASOCIACIÓN CATALANA DE COMADRONAS: Fina Privat, Cristina Martínez. ASOCIACIÓN CATALANA DE ENFERMERÍA PEDIÁTRICA: Anna Maria Obradors. DEPARTAMENTO DE SALUD.  
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA: Blanca Prats, Rosa Fernández, Mireia Jané, Ramon Prats D.G. DE PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN: Dolors Costa.  
**Asesoramiento editorial:** Gabinete de la Consejera **Corrección y traducción:** Jaume Gala **Ilustraciones:** Marc Monés **Creación, diseño y producción:** Art Vader  
**Depósito legal:** B-7718-2010 **Quinta edición:** Febrero de 2010

# Índice

¡YA PODEMOS IRNOS A CASA! .....	06
AMOR .....	07
SENTIDO COMÚN .....	07
PACIENCIA .....	08
ALIMENTACIÓN .....	09
HIGIENE .....	10
EL BAÑO .....	10
EL CHUPETE .....	11
LA ROPA .....	11
EL SUEÑO .....	12
EL PASEO .....	12
LAS ENFERMEDADES .....	13
PREVENCIÓN DE ACCIDENTES .....	14

- **El nacimiento** de un niño es un hecho muy importante y al mismo tiempo genera dudas y preguntas en cuanto a su cuidado y educación. En estos breves consejos hemos recogido de forma concisa y clara toda la información básica para ayudar a los padres y a las familias a resolver aquellas situaciones y problemas más habituales que pueden surgir en el cuidado de vuestro hijo. Las intervenciones de salud que se hagan hoy servirán para mejorar la vida del joven y del futuro adulto. Es por este motivo que desde el Departamento de Salud esperamos que estas recomendaciones os sean de utilidad y agradecemos, también, la colaboración del grupo de expertos de la Sociedad Catalana de Pediatría, la Asociación Catalana de Enfermería Pediátrica y la Asociación Catalana de Comadronas que ha participado en su revisión.

Marina Geli Fàbrega  
**Consejera de Salud**

## ¡Ya podemos irnos a casa!

6

➤ Tal vez todo ha sido fantástico o tal vez no tanto, tal vez he nacido antes de tiempo o por cesárea o he sido gemelo, tal vez ha habido alguna complicación o tengo algún problema... pero ahora ya estoy preparado para irme a casa.

¡No os preocupéis ni os angustiéis por ello! Seguro que seréis unos padres magníficos.

Para cuidarme lo más importante de todo es: **mucho amor, bastante sentido común y un poquito de paciencia.**

7



## amor

➤ **El recién nacido desea sentirse querido.** Necesita atención cuando la pida. Podéis aprovechar el baño, la hora de comer, el cambio de pañales... cualquier momento es bueno para mostrarle afecto. Vuestro bebé percibirá vuestro afecto en la manera como le cogéis, en cómo le acariciáis o alimentáis, en la forma como le tratáis o el tono de voz cuando le habláis, etc. **y ya veréis como, poco a poco, os iréis adaptando mutuamente.** Quien se siente querido aprende a querer. Si tenéis otros hijos, no olvidéis que ellos también tienen que continuar sintiéndose queridos y que también os necesitan. Por este motivo, es importante que les dediquéis un tiempo a ellos y que continuéis mostrando interés por sus actividades, que les miméis y les beséis más que nunca. **Evitad las desafortunadas comparaciones entre hermanos.** Dejadles colaborar en el cuidado de su hermanito, en el grado en el que

## sentido común



ellos deseen.

A veces, pueden hacer algunas tonterías o diabluras para llamar vuestra atención.

Si no queréis que se conviertan en una costumbre, no les concedáis demasiada importancia ni para bien ni para mal **y valorad más que nunca sus acciones positivas.**

Quizá os sentiréis todos un poco desconcertados... hasta que os acostumbréis al nuevo ritmo familiar.

➤ **Todos los niños son diferentes.**

Poco a poco os iréis conociendo mutuamente. No comparéis a vuestro bebé con los demás, es único. Ni existe el hijo o hija ideal, ni la madre o el padre ideal.

## paciencia

8

### > **Vuestro hijo necesita una respuesta tranquila a su llanto.**

El llanto de vuestro hijo no es más que su manera de comunicaros que tiene alguna necesidad física (hambre, el pañal sucio, calor, que se encuentra mal...) o simplemente busca vuestra compañía y comprensión.

No tengáis miedo, esto no es malcriarlo, ahora necesita que alguien le atienda y así ganará seguridad, podrá esperar un poco más y os entenderéis mejor. Es necesario que los padres compartan las tareas de la casa y los cuidados del niño. Si conviene, también podéis pedir ayuda a los abuelos o a otros familiares.



9

## alimentación Os ofrecemos algunos consejos para ayudaros en el cuidado de vuestro hijo o hija:

### > **LACTANCIA MATERNA.**

Por su composición, **la leche materna es la más idónea para el recién nacido** y, además, le aporta defensas. La lactancia materna se debe iniciar lo más pronto posible, después del parto (durante la primera hora); de esta manera se estimula la producción de leche materna, que puede tardar en aflorar algunos días después del parto. Progresivamente, la composición de la leche irá cambiando y el recién nacido espontáneamente irá espaciando sus comidas. Para producir leche, la madre debe beber bastantes líquidos (agua, caldo, zumos, leche...), comer de todo y aprovechar para descansar cuando el recién nacido también lo hace. **Se tiene que alimentar al recién nacido siempre que lo desee y durante el tiempo que quiera**, tanto de día como de noche, es lo que se conoce como pecho a demanda. La frecuencia de las

tomas variará en función del crecimiento del recién nacido, inicialmente, y en los primeros días será muy a menudo. **De esta manera se estimulará la producción de la leche materna.** Un recién nacido puede mamar más de 6 veces diarias y los hay que lo hacen hasta 10 o 12 veces. Para el mantenimiento de la lactancia es importante recordar que la producción de la leche depende de la frecuencia, la intensidad y la duración de las mamadas. El éxito de la lactancia materna depende de diferentes factores: **una correcta succión y una posición correcta del bebé en el pecho de la madre.**

Hay niños que tragan muy rápido y otros que son más lentos. Los hay que maman o chupan más a menudo y con poca leche se quedan satisfechos, y los hay que toman más cantidad, pero no tan a menudo. No os preocupéis, si el niño aumenta de



peso es que come lo suficiente.

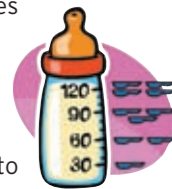
**Alrededor de los 10 días de vida, tiene que haber recuperado el peso del nacimiento.** Después de comer, si veis que está molesto... tal vez sea que no ha hecho el eructo. Le podéis ayudar a que lo haga con unos golpecitos en la espalda, mientras apoya su cabeza sobre vuestro hombro. Es normal que el recién nacido haga algunas bocanadas o tenga hipo.

### > **LACTANCIA ARTIFICIAL.**

Si la lactancia materna no es posible, por decisión de la madre, por criterio médico o porque es insuficiente para el niño, el pediatra puede indicar un suplemento con leche adaptada.

Para preparar el biberón, se pone primero el agua caliente y después se añade la leche en polvo. Es necesario poner siempre por cada 30 ml de agua una medida rasa de leche en polvo. Antes de ofrecer el biberón, comprobad su temperatura vertiendo unas gotas sobre el dorso de vuestra mano.

Habitualmente, el bebé pide el biberón cuando tiene hambre y, progresivamente, los espaciará durante la noche. Los biberones se limpian con agua y jabón, y se tienen que aclarar bien.



## higiene

10

➤ El recién nacido que come bien moja y ensucia el pañal frecuentemente. **Si hace poco pipí y el pañal está muy seco, tenéis que consultarlo con el pediatra o la enfermera.** El número y el aspecto de las cacas puede ser variable, las de los

11



niños que toman el pecho suelen ser poco consistentes y las de los que toman biberón acostumbran a ser más espesas. A veces, hacen caca en cada comida y, otras, una vez cada dos días o más. Si hace muchas y gana peso, no os preocupéis. Si hace pocas pero no está incómodo y come bien, tampoco. En caso contrario, consultadlo con su pediatra o la enfermera.

**Para evitar que se le irrite el culito,** se le tienen que **cambiar los pañales** con frecuencia.

Para limpiarlo, si estáis en casa, haced servir agua tibia y si estáis fuera de casa, podéis hacer servir toallitas. Después, secadle bien y si el culito no está irritado no hace falta aplicarle crema.

## el baño

➤ Los bebés se pueden bañar cada día o en días alternos, con poco jabón o sin enjabonarlos. Con agua más fresquita en verano y más caliente en invierno. Comprobad siempre la temperatura del agua con vuestro codo antes de meter al bebé. Mojadle poco a poco, sin prisas, ha de ser un momento de relax. **Después del baño, secadle bien, en especial los pliegues de la piel.**

No se le tienen que meter palillos ni instrumentos similares dentro de las orejas. Las legañas de los ojos se sacan con agua y los mocos de la nariz con un pañuelo, y si el bebé está incómodo se le hace un lavado con suero fisiológico. Para hacerlo, colocadlo boca abajo y con la cabeza a un lado, introducidle en un agujero de la nariz el suero fisiológico con una jeringuilla pequeña sin aguja o con un cuentagotas, poco a poco; después



repetirlo en el otro lado y, finalmente, secadle con un pañuelo. **El cuidado del ombligo. El ombligo siempre se tiene que mantener seco y limpio.**

## el chupete

➤ Durante las primeras semanas es mejor no hacer servir chupete si el bebé toma el pecho. En todo caso, si le dais el chupete, **no lo azucaréis nunca ni tampoco lo lavéis dentro de vuestra boca** (la saliva es una fuente importante de microbios), ni lo colguéis alrededor del cuello del niño.



## la ropa

➤ **No es recomendable abrigar al bebé en exceso.** Muy a menudo, los pequeños suelen tener las manos y los pies fríos, y la cabeza caliente. Si queréis saber si tiene calor o frío, debéis guiaros por la temperatura de la barriga o la espalda. Si hace frío, es mejor que la habitación esté caliente antes que abrigar demasiado al bebé; pensad también que la cesta del cochecito le protege del viento y del frío. La ropa en contacto directo con la piel, es preferible que sea de algodón. **Lavadla con jabón suave y no utilizéis ni lejía ni suavizante;** más tarde, guardadla sin que esté en contacto con insecticidas o con naftalina. No utilizéis nunca imperdibles para atar los pañales o las piezas de ropa.

## el sueño

12



13

➤ Cuando duerma de día, lo puede hacer con luz y ruido ambiental. Por la noche, es mejor que esté en una habitación -que puede ser la de los padres- sin luz ni ruidos, con una temperatura agradable y bien aireada cada día. **Ponedle a dormir preferiblemente boca arriba o de lado** (alternando los dos lados) y sin almohada. La cuna no tiene que tener ningún rincón ni ningún espacio amplio entre los barrotes, por donde el niño pueda meter la cabeza (el espacio entre los barrotes tiene que ser de unos 10-12 cm, como máximo).

## el paseo

➤ Es conveniente salir cada día de paseo, preferiblemente a las horas de menos frío, en invierno, o de menos calor, en verano.

**Se debe evitar que le toque el sol directamente sobre la cabeza,** ponéle una gorra y protegéle debajo del parasol, sobre todo en verano.



## las enfermedades

➤ **Evitadle la proximidad de personas que sufran enfermedades contagiosas,** lavaos las manos a menudo, tapaos la boca para toser... No olvidéis que las primeras vacunas se le deben administrar a los dos meses de vida. Si el recién nacido tiene fiebre, no quiere comer, tiene tos o cualquier otro síntoma de enfermedad... consultad a su pediatra. Si el recién nacido estornuda a menudo, esto es un reflejo propio de esta edad y no quiere decir que esté enfermo. No consintáis que vuestro bebé sea un fumador pasivo, **no permitáis que en vuestra casa se fume, ni le llevéis a lugares donde se fume.**



➤ A veces, los recién nacidos pueden tener dolor de barriga por los cólicos propios del lactante. Una vez su pediatra haya descartado la existencia de cualquier enfermedad, **cuando aparece el cólico, lo mejor es mantener la calma,**

coger al bebé y acariciarle, hablarle flojito, balancear la cuna -si esto le tranquiliza- y buscar la postura en la que se encuentre más cómodo. Poco a poco, estos episodios irán disminuyendo espontáneamente.



14

➤ La seguridad del recién nacido depende totalmente de la familia y de su entorno. **Nunca le dejéis solo en casa, ni en cualquier otro lugar**, ni -sobretudo- de dónde se pueda caer, como en el cambiador o en una cama sin barandas, **ni tampoco con ningún animal de compañía** por bueno que sea, ya que los animales a veces tienen reacciones imprevisibles. Si tiene hermanitos, vigiladlos, aunque sea disimuladamente. **Si viajáis en coche, llevadle dentro del cesto o en la silla adecuada** para el asiento con las fijaciones de seguridad homologadas, según la normativa vigente, y ino le dejéis nunca solo en el coche! Tenéis que ir con cuidado de no derramar nada caliente sobre el niño. Si el grifo no tiene mezclador de agua, llenad siempre la bañera primero con agua fría y luego añadid la caliente. **En la bañera, sujetad al bebé suavemente, pero con firmeza y no os distraigáis en ningún momento con nada, ni un solo momento.** Id con mucho cuidado con las estufas que desprenden gases contaminantes. Evitad ponerle cadenitas alrededor del cuello, pendientes grandes o anillos y no utilizéis nunca agujas.



NO OLVIDÉIS QUE QUIENES MEJOR OS PUEDEN RESOLVER LAS DUDAS SON  
**LOS PROFESIONALES DE REFERENCIA**

Estos profesionales son los más indicados para detectar si hay algún problema y os pueden ayudar en esta novedad de ser padres. Los pediatras, los profesionales de enfermería pediátrica y las comadronas también os pueden aconsejar en vuestras dudas. **Es importante que llevéis a vuestro hijo o hija a las visitas de control habituales.**