



**Dr. Carlos J. Ruiz Cosano**  
**Pediatría y Puericultura**

Martínez Campos 23, 4º D  
958266786 / 958521965 / 637879723

e-correo: [consulta@carlosruizcosanopediatragranada.com](mailto:consulta@carlosruizcosanopediatragranada.com)

[cruizcosano@gmail.com](mailto:cruizcosano@gmail.com)

Colegiado 18/1805247

Horario: consulta diaria de 17,00 a 20,00 horas

## **CUIDADOS E HIGIENE EN EL RECIEN NACIDO**

Ha nacido vuestro primer hijo y mientras la madre está ingresada en el hospital todo parece funcionar bien, pero llega el día del alta hospitalaria y *¡vuestro hijo no trae libro de instrucciones!*. Os vamos a dar algunos consejos sobre la higiene y cuidados del recién nacido que creemos pueden ser de utilidad.

### **Alimentación**

Debe ser **lactancia materna, a demanda**, no hay horario fijo en las tomas. En los primeros días de vida el volumen de leche depende del número de veces que el niño succione el pezón, por consiguiente a mayor número de succiones mayor será la cantidad de leche definitiva. La leche definitiva coincide con la “subida de la leche”, que suele ocurrir alrededor del 3º-4º día postparto. Los primeros días la leche que se produce se denomina “Calostro”.

El acto de mamar es algo íntimo entre la madre y su hijo, debe de darse el pecho en un ambiente tranquilo, con una temperatura agradable, solos la madre y su hijo, durante un máximo de 20 a 30 minutos, es decir 10-15 minutos por cada pecho.

### **Baño**

Debe ser diario, evitando mojar el cordón y sí lo hace séquelo bien, sin miedo. Báñelo con agua caliente pero que no queme, durante un tiempo de 10 minutos, sin movimientos bruscos, el baño es un momento relajante para el recién nacido (ha estado nueve meses rodeado y “flotando” en líquido amniótico), use jabones adecuados, báñelo con la mano, no use esponjas. Para la limpieza del área del pañal, tras el “pipí” o las deposiciones, lo mejor es irrigar con abundante agua, y secar con una toalla limpia de algodón por presión y nunca friccionando. Puede usar alguna loción hidratante sobre la piel tras el baño.

### **Ropa**

La ropa del bebé debe ser de hilo o algodón 100%. No se deben usar prendas acrílicas o tejidos sintéticos. Es mejor usar camiseta, que “body” completo. En caso de necesitar desnudar rápidamente al bebé el “body” suele ser un inconveniente. Si lo usa, hágalo de los que se abrochan en la parte delantera y no en la entrepierna. Use siempre prendas anchas. Nunca utilice ninguna prendas que puedan oprimir el cuello. **No ponga jamás cadenas, imperdibles, pulseras o anillos a su bebé.** No lo abrigue en exceso, si necesita abrigarlo es mejor usar alguna mantita que poner más ropa al pequeño. El exceso de abrigo produce sudoración y pérdida de líquidos en el bebé. Como norma general póngale una prenda de más de la que lleve usted.



**Dr. Carlos J. Ruiz Cosano**  
**Pediatría y Puericultura**

Martínez Campos 23, 4º D  
958266786 / 958521965 / 637879723

e-correo: [consulta@carlosruizcosanopediatragranada.com](mailto:consulta@carlosruizcosanopediatragranada.com)

[cruizcosano@gmail.com](mailto:cruizcosano@gmail.com)

Colegiado 18/1805247

**Horario: consulta diaria de 17,00 a 20,00 horas**

### **Habitación**

Debe estar limpia, se debe ventilar por la mañana. Mantenga una temperatura agradable, que puede oscilar entre los 22°C y 24°C, es decir con una ligera sensación de calor. Debe ser la más soleada de la casa si es posible. Utilice para limpiar el polvo un trapo húmedo. No utilice en su limpieza agentes que desprendan vapores irritantes. Durante el día debe estar iluminada y durante la noche a oscuras. Es importante ir enseñando al recién nacido el ritmo normal de día-oscuridad. Por la noche puede ser aconsejable una luz indirecta muy tenue que no moleste, pero que facilite la visión del pequeño.

### **Cordón umbilical**

Cuide diariamente el cordón umbilical hasta su total cicatrización. Use como antisépticos la clorhexidina o el alcohol (de 70º o de 90º). Aplique los antisépticos directamente en el cordón, en la base o herida umbilical y en la gasa que lo envuelve. Realice esta operación 2-3 veces al día y cuide cada vez que cambie el pañal que la gasa que envuelve el cordón esté seca. Si está húmeda cámbiela. El cordón debe cicatrizar en los primeros 10-12 días de vida. No olvide que un mal cuidado de la herida umbilical es la principal puerta de infecciones en el recién nacido normal.

### **Prueba del Talón.**

A partir del 1 de mayo del 2011, la extracción de sangre para el diagnóstico precoz de enfermedades metabólicas se realizará entre el 3º-5º día de vida en su Centro de Salud. Este cambio se debe a la nueva política de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía para ampliar el diagnóstico precoz de enfermedades de origen metabólico

**Para más información:**

[http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/principal/documentosAcc.asp?PrPet=41196&NB=51&pagina=gr\\_firma\\_b51](http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/principal/documentosAcc.asp?PrPet=41196&NB=51&pagina=gr_firma_b51)

### **Visitas**

El exceso de visitas, así como el coger en brazos al pequeño por familiares y amigos de manera más o menos continua, lo pone irritable, lo cansa y le impide un sueño y una alimentación adecuada y relajada. Los ruidos, (televisión, radio, CD, etc.), gritos, o el humo del tabaco son circunstancias que irritan al pequeño y dificultan su alimentación y su sueño.



**Dr. Carlos J. Ruiz Cosano**  
**Pediatría y Puericultura**

Martínez Campos 23, 4º D

958266786 / 958521965 / 637879723

e-correo: [consulta@carlosruizcosanopediatragranada.com](mailto:consulta@carlosruizcosanopediatragranada.com)

[cruizcosano@gmail.com](mailto:cruizcosano@gmail.com)

Colegiado 18/1805247

Horario: consulta diaria de 17,00 a 20,00 horas

## **Sueño**

En general suelen dormir bastante los recién nacidos, pero no todos los niños son iguales, ni siempre se cumple esta norma. Hay pequeños que duermen más de día y otros, afortunadamente para los padres, lo hacen más durante la noche. No se impacienten, consideren que el pequeño ha estado nueve meses a oscuras y tiene que aprender a estar despierto durante el día y dormir por la noche. Por esto es muy importante mantener una actividad normal durante el día (la habitación debe tener luz) e inducir el cambio de actitud al anochecer (bajar la persiana, evitar la luz intensa en el dormitorio), de esta forma ayudaremos a establecer un adecuado ritmo circadiano de luz/oscuridad y el desarrollo de un sueño fisiológico.

## **¿Se debe coger en brazos o no al bebé?.**

Es fundamental que el recién nacido que ha estado nueve meses sintiendo el corazón, el llanto, la risa, y otro gran número de sensaciones en la madre, siga sintiendo lo mismo fuera del útero materno. Es importante consolar al pequeño si está irritable. Acarícelo, háblele y susúrrale cuando le da la toma, lo baña o le cambie el pañal. Está demostrado científicamente que para un adecuado crecimiento y desarrollo del recién nacido, debe recibir estímulos afectivos y cariño. Esta es la mejor gimnasia que puede recibir todo bebé de sus padres.

## **¿Cuándo ir al pediatra?.**

Se aconseja la primera visita al pediatra entre el 7º y 10º día de vida.

## **¿Cuándo se administra la primera vacuna?.**

Según el calendario obligatorio vigente en nuestra Comunidad Autónoma, a todos los bebés se les administra en las primeras 24 horas la primera dosis de la vacuna frente a Hepatitis B, y las siguientes dosis de dicho calendario, se administran a los 2, 4, 6 y 15 meses de vida. También existen vacunas que no incluidas en el calendario obligatorio, son recomendadas por el Comité Asesor de Vacunas de la Asociación Española de Pediatría, dichas vacunas son: antineumocócica (Prevenar-13®), Antirotavirus (Rotateq®), y frente a la varicela (Varivax®). Conviene que consulte con su pediatra sobre estas vacunas.

***Finalmente no olvide que es su pediatra quien mejor le puede orientar para un adecuado crecimiento y desarrollo de su hijo.***

Para más información:

<http://vacunasaep.org/familias>

<http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/childrenandteenagers.html>

<http://www.salupedia.org/>