

# Las Primeras Semanas del Bebé: El Cuidado del Recién Nacido

Los padres generalmente llevan a su bebé sano del hospital a su hogar dos días después del nacimiento. Tendrán una gran cantidad de preguntas acerca de su cuidado. Este panfleto contesta algunas de las preguntas básicas acerca del cuidado del recién nacido. Si tiene alguna pregunta acerca del cuidado o si tiene preocupaciones sobre la salud de su bebé, llame a nuestro consultorio.

## ¿Cómo debo cuidar a mi bebé recién nacido?

Esta es la pregunta que se hacen todos los padres primerizos. Aun cuando el bebé no sea el primero, los papás necesitan un curso “para refrescar” la memoria cuando un nuevo bebé llega al hogar.

El período de tiempo inmediatamente posterior al nacimiento es cuando el bebé se adapta a su vida fuera del útero. Los bebés recién nacidos duermen mucho y comen muy frecuentemente. También lloran mucho y requieren atención constante.

Un recién nacido demanda mucho de los padres, especialmente de la madre, que apenas está recuperándose del parto. Este panfleto contestará algunas de las preguntas que los padres frecuentemente se hacen cuando tienen un bebé por primera vez.

## ¿Cuáles son las cuestiones básicas sobre el cuidado del recién nacido?

*La llegada del bebé al hogar.* Usted debe tomar ciertas precauciones de seguridad antes de que el niño llegue a su hogar:

- *El asiento en el carro.* Debe tener un asiento de seguridad aprobado para transportar al bebé del hospital a la casa. Todos los bebés menores de un año deben viajar en un asiento que mire hacia atrás y que haya sido instalado en el asiento de atrás de manera correcta y segura.
- *Precauciones de seguridad en la casa.* Asegúrese de que los detectores de humo en su casa estén funcionando correctamente (verifique las pilas). Consulte a su médico sobre las medidas que debe tomar para que su hogar sea más seguro.
- *¡No fume!* Evite fumar cerca de su bebé y no permita que nadie fume dentro de la casa.

### *Alimentación del bebé.*

- *Alimentación materna vs. fórmula.* La leche materna es la recomendada para su bebé. Las madres recibirán instrucciones después del parto. Si usted decide no alimentar al bebé con su propia leche o si hay razones médicas por las que no pueda hacerlo, la fórmula para los bebés es una alternativa aceptable.
- *Evite darle al bebé comidas de fórmula adicionales,* por lo menos hasta que la alimentación por el seno y la producción de leche materna estén bien establecidas. Los niños alimentados con leche materna necesitan suplementos de vitamina D, que se encuentra en las preparaciones de vitaminas para bebés. Asimismo, se recomienda la administración de suplementos de hierro y fluoruro.
- *¿Qué tan frecuentemente debo alimentar al bebé?* Los bebés con buena salud quieren ser alimentados con frecuencia durante la primera semana: cada 2 a 4 horas. Los que son alimentados con leche materna lo necesitan más frecuentemente que los alimentados con fórmula. La alimentación por el seno materno estimula la producción de leche. Es normal que los bebés pierdan un poco de peso durante la primera semana, pero deben experimentar un aumento hacia el final de la segunda semana. En general, hasta que el bebé tenga el peso suficiente, debe ser alimentado con leche materna por lo menos ocho veces en 24 horas.
- *¿Qué cantidad debo darle?* Si usted le está dando el pecho al bebé, puede ser difícil saber la cantidad de leche que el niño recibe. En términos generales, si el bebé parece estar satisfecho después de ser amamantado, duerme bien entre las comidas y está aumentando de peso, esto significa que está recibiendo una cantidad de leche adecuada. Después de los primeros días, el pañal debe estar mojado cada 4 horas aproximadamente.

### *Sueño.*

- *¿Cuánto tiempo? ¿Con qué frecuencia?* Generalmente los recién nacidos duermen la mayor parte del día durante los primeros meses.
- Duermen de 1 a 4 horas cada vez y permanecen despiertos por una o dos horas. Hacia los 2 ó 3 meses de edad, la mayoría de los bebés desarrollan una rutina de sueño regular.
- La mayoría de los bebés no duermen de 5 a 6 horas seguidas durante la noche hasta por lo menos los 3 meses. Hasta entonces, el bebé se despertará por lo

menos una vez durante la noche para ser alimentado (la comida de las 2 de la mañana).

- “De espaldas para dormir.”
- *¡Acueste al bebé boca arriba para dormir!* Esto es lo más importante que puede hacer para reducir las posibilidades de muerte súbita infantil.
- El bebé debe dormir en su cuna, y su colchón debe ser firme y estar cubierto por una sábana ajustada. No use otras sábanas, almohadas o cobijas. Vista al bebé con ropa de dormir que sea apropiada para la temperatura del cuarto.
- **Baños.** Los bebés no tienen que ser bañados todos los días: cada pocos días está bien. Durante las primeras dos semanas déle un baño de esponja, hasta que el cordón umbilical se caiga. (Su médico le dará instrucciones acerca del cuidado del cordón umbilical.)
  - Cuando comience a bañar al bebé en la bañera, use una bañera especial con no más de dos pulgadas de agua. Si usa jabón, use uno que sea muy suave.
  - Sujete la cabeza del bebé durante el baño.
- *¡Nunca deje al bebé solo mientras esté en la bañera, aun si es por pocos segundos!*
- **Llanto.** Algunos bebés lloran todo el tiempo. Aunque el llanto puede significar que el bebé requiere un cambio de pañales, en otras ocasiones es difícil saber cuál es la causa del llanto. Alce y arrulle al bebé, mézalo suavemente, cántele y háblele. Si no puede calmarlo, llame a nuestro consultorio.
- **Enfermedades.** Si el bebé parece estar enfermo o está muy caliente, tómese la temperatura. La mejor manera de hacerlo es colocando el termómetro en el recto. Si la temperatura es de 100.4° F (38° C) o más, llame a nuestro consultorio.
- **Orina y materia fecal.** Después de los primeros días, los pañales deben estar mojados cada cuatro horas aproximadamente. El bebé seguramente hará la primera deposición verde de meconio dentro de las primeras 48 horas después del nacimiento, en general, mientras todavía está en el hospital. Después de esto, la materia fecal será verde o amarilla y blanda. Esto puede variar: en bebés alimentados con leche materna, la materia fecal puede ser muy suelta (más líquida).
- *¡* Si el bebé no moja los pañales por más de seis horas, puede ser un signo de deshidratación, lo cual puede ocurrir muy rápidamente en los bebés. Si la materia fecal es muy frecuente y líquida (diarrea), puede ser un indicio de infección, en especial si el bebé tiene fiebre. (Sin embargo, es normal que los bebés hagan una deposición cada vez que se alimentan).
- **Cambios emocionales y depresión después del parto.** Es normal que las madres primerizas se sientan cansadas y estresadas. En la medida que sea posible, manténgase

en contacto con las fuentes de apoyo (familia, amistades). Algunas mamás se deprimen después del parto, y esta depresión puede durar varias semanas o meses después del nacimiento del bebé.

- *Si usted se siente muy triste y deprimida o si tiene dificultad para afrontar las demandas y dificultades que implican el cuidado del bebé, llame al consultorio de su médico.*
- **Sacar al bebé fuera del hogar.** Cada vez que el bebé esté en el automóvil, debe estar sentado en un asiento especial, que esté aprobado para su absoluta seguridad. Está muy bien que usted saque al bebé en su coche y que salga a caminar con él o ella. Vista al bebé de manera apropiada para el clima; no es necesario ponerle mucha ropa en días cálidos. Cuando haya mucho sol, cubra la piel del bebé, ya que los bebés pueden sufrir quemaduras de sol muy fácilmente.
- Uno de los padres (u otra persona responsable de su cuidado) debe estar con el bebé en todo momento. Puede dejarlo en otro cuarto si puede oírlo cuando llora.
- **Erupciones de la piel.** Hay erupciones que son muy comunes e inofensivas en los bebés. De todas maneras, infórmele a su médico si el bebé presenta cualquier erupción.
- **Visitas al médico.** Su médico querrá ver al bebé varias veces cuando se trate de un bebé sin problemas de salud. La primera será probablemente dos o tres días después de que el niño haya llegado al hogar, y la siguiente, 1 ó 2 semanas más tarde. (Su médico puede recomendar las visitas médicas de forma diferente).
- Durante esas visitas, el médico examinará al bebé para estar seguro de que todo va bien, le recomendará las inmunizaciones (vacunas) y le explicará todo lo relacionado con el cuidado del bebé. Antes de la visita siguiente, es una buena idea escribir las preguntas que usted quiera hacerle al médico en el futuro.

### ¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si tiene alguna pregunta o preocupaciones acerca del cuidado de su bebé.

Contáctenos inmediatamente si aparece cualquiera de los siguientes problemas:

- Vómito (no simple regurgitación).
- Diarrea.
- Deshidratación (causada por vómito o diarrea).
  - Si pasan más de seis horas sin que el bebé moje el pañal. (Con pañales que son muy absorbentes, es difícil saberlo. Poner una bola de algodón en el pene o la vagina puede ayudar).
  - Sequedad dentro de la boca.

## 402 ■ Las Primeras Semanas del Bebé: El Cuidado del Recién Nacido

- Irritabilidad o cansancio extremo.
- En casos muy severos, hundimiento de los ojos y del área blanda en la cabeza (fontanela).
- Si usted no está segura de que el bebé está recibiendo suficiente leche (materna o de fórmula).
- Si el bebé tiene fiebre: temperatura de 100.4°F (38°C) o más, tomada con un termómetro rectal. Aun si el bebé no tiene fiebre, llámenos si está muy irritable o si no quiere comer.
- Si hay problemas con el cordón umbilical, especialmente enrojecimiento de la piel alrededor del cordón, hemorragia o líquido proveniente del muñón, o si hay un olor desagradable.
- Si el bebé está llorando excesivamente.
- Si la madre está deprimida o se siente muy abrumada.
- Si el color de la piel del bebé se torna amarillo (ictericia).