



# CUIDADO DEL BEBÉ EN EL HOGAR

Atravesaste el embarazo, el trabajo de parto y ahora estás preparada para ir a casa y comenzar la vida con tu bebé. Pero una vez en casa, es posible que sientas que no tienes idea de lo que estás haciendo. A veces podrías sentirte abrumada/o, el cuidado de los recién nacidos resulta más fácil con el correr de los días. Estos consejos pueden ayudarte, incluso a los padres primerizos o más nerviosos a sentirse rápidamente confiados en la tarea de cuidar de un recién nacido.

## MANEJAR A UN RECIÉN NACIDO

Si no has pasado mucho tiempo cerca de recién nacidos, su fragilidad tal vez te resulte intimidante.

**Aquí se incluyen algunos aspectos básicos para tener en cuenta:**

- **Lavarte las manos (o usar desinfectante de alcohol) antes de tomar al bebé:** los recién nacidos todavía no tienen un sistema inmunológico fuerte, por eso tienen riesgo de contagiarse de infecciones. Asegúrate de que todas las personas que toquen al bebé tengan las manos limpias.
- **Sostén la cabeza y el cuello del bebé:** al mecer al bebé, alzarlo bien erguido o acostarlo, es necesario sujetarle la cabeza.
- **Nunca sacudas al recién nacido:** las sacudidas pueden provocar sangrado en el cerebro e incluso la muerte. Si necesitas despertar al bebé, no lo sacudas; simplemente acarícialo los pies o las mejillas.
- **Asegúrate que el "car seat" esté instalado correctamente:** el "car seat" debe tener la

autorización de instalación que otorga el Departamento de Bomberos y se debe instalar antes de sacar el bebé del hospital.

- **Recuerda que el recién nacido no está preparado para juegos bruscos:** como mecerlo sobre las rodillas o lanzarlo al aire.
- **Las visitas al pediatra son importantes:** acude a la cita de seguimiento con el pediatra luego del alta hospitalaria.

## ALIMENTACIÓN

- Alimenta a tu bebé cuando lo pida (cuando el bebé parece tener hambre). No establezcas horarios.
- Durante las primeras 2 semanas, tu bebé podría amamantar al menos 8 veces en un período de 24 horas. Si es alimentado con leche de fórmula, podría ser al menos 6 veces cada 24 horas.
- A veces, un recién nacido recibe leche materna o del biberón solo durante pocos minutos. Poco a poco irá alimentándose por más tiempo.



## SUEÑO

- El bebé siempre debe dormir boca arriba y no boca abajo. De esta manera, se reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil.
- La mayoría de los bebés duermen un total de 18 horas al día. Se despiertan por poco tiempo, como mínimo, cada 2 o 3 horas.
- Los recién nacidos tienen algunos momentos de sueño activo. El bebé puede hacer ruidos o parecer inquieto. Esto ocurre aproximadamente a intervalos de 50 a 60 minutos y, por lo general, dura unos pocos minutos.
- Cuando el recién nacido se despierta, suele tener hambre y necesita que lo alimenten.

## CAMBIO DE PAÑALES Y HÁBITOS INTESTINALES

- Trata de revisar el pañal del bebé como mínimo cada 2 horas. Si es necesario cambiarlo, hazlo lo antes posible. Esto ayudará a prevenir la dermatitis de pañal.
- Durante los primeros días, es posible que el bebé tenga unos 3 pañales sucios al día. Más adelante, puedes esperar 6 o más pañales sucios al día durante el primer mes de vida.
- Lleva un registro de qué hábitos de evacuación son normales o habituales para tu bebé.

## CUIDADO DEL CORDÓN UMBILICAL

- Mantén el pañal de tu bebé doblado debajo del muñón umbilical. Si eso no funciona bien, antes de ponerle el pañal, recorta un área pequeña cerca de la parte superior del pañal para que el cordón quede al aire.

- Para mantener el cordón seco, dele al bebé un baño de esponja en vez de bañarlo en una tina o un lavabo.
- El muñón umbilical debería caerse al cabo de una semana o dos.

## PEDIR AYUDA DESPUÉS DEL NACIMIENTO

Considera recibir ayuda durante este tiempo, que puede ser muy abrumador y agitado. Mientras estés en el hospital, habla con los expertos que te rodean. Muchos hospitales tienen especialistas en alimentación o consultores de lactancia que pueden ayudarte a comenzar a amamantar o dar el biberón.

Los enfermeros también son un excelente recurso para aprender a alzar, hacer eructar, cambiar y cuidar al bebé. Para recibir ayuda en el hogar, tal vez quieras pedir la ayuda de una comadre, familiar, amigos o un vecino.

