

# PRIMEROS CUIDADOS DE NUESTRO RECIÉN NACIDO

## BAÑO

El baño nada más nacer **no es imprescindible**.

El primer baño puede hacerse en la segunda o tercera semana tras el nacimiento.

Su objetivo principal, además de la higiene, es la comunicación táctil.

Se hará con agua agradable, a temperatura ambiente y cálida, sin prisas y cuando el bebé esté tranquilo.

No utilizar jabón ni colonias ni aceite en el agua.

El baño diario se puede hacer a la misma hora todos los días; esto les ayudará poco a poco a establecer rutinas.

## MASAJE

**Hay que alimentar a los bebés, alimentar su piel tanto como su vientre.**

El masaje diario es esencial, al ser una forma de comunicación táctil.

Tras nacer, para el bebé el espacio aéreo es infinito, no hay contacto completo y nuestro bebé viene de vivir 9 meses dentro de nuestro útero, donde todas las partes de su cuerpo estaban en contacto consigo mismo y con nuestro cuerpo, en una maravillosa sensación de estar apretado, de ser y de existir a través del contacto de la piel.

Así, para un bebé los límites corporales que siente a través del tacto y el masaje son preciosos.

Por ello, es esencial mucho contacto íntimo entre los padres y su bebé.

Los beneficios del tacto y el masaje son importantísimos:

### **A los niños:**

Favorece y beneficia a la respiración, a su sistema digestivo, circulatorio, neurológico, inmunológico, endocrino y a la función urogenital.

**Restablece la confianza, la sensación de seguridad y la tranquilidad.**

Favorece la relajación.

Contribuye al conocimiento de su propio cuerpo.

Disminuye los inconvenientes de estar separados: fomenta los vínculos positivos entre los padres y su hijo.

### **A los padres:**

Otorga confianza.

Favorece la relajación.

Permite conocer y responder eficazmente a los mensajes no verbales del bebé.

# PRIMEROS CUIDADOS DE NUESTRO RECIÉN NACIDO

Fomenta los vínculos positivos.

Incrementa las habilidades para ayudar a su hijo en el futuro.

Dar el masaje con temperatura cálida y sin prisas.

Con aceite natural obtenido por presión en frío y procedimiento mecánico.

Poner el aceite en la mano, no poner directamente en la piel.

Si se da con algún aceite esencial de plantas, como la caléndula, también se protege la piel del bebé.

Así mismo, tiene una función de limpieza.

Imaginad que estáis contorneando la forma de vuestro bebé, como si quisierais verlo y saber cómo es con vuestras manos.

Masajear suavemente, poniendo las manos sobre el pecho del bebé, masajear los muslos y piernecitas y el abdomen.

Recordar que los padres son también unos perfectos masajistas.

## PIEL

Su piel puede estar cubierta por una capa blanquecina-amarillenta llamada **vernix caseosa**.

No se recomienda quitar, ya que tiene una función nutritiva importante, se irá absorbiendo progresivamente en los primeros días.

En algunos bebés, en el cuero cabelludo aparece una descamación amarillenta llamada **costra láctea** que tampoco se recomienda quitar.

Simplemente aplicar para hidratar un poco de aceite de almendras dulce o crema Rescue Remedy del Doctor Bach y en poco tiempo desaparecerá.

Si lo quitáramos, cada vez lo tendría más irritado.

Algunos bebés vienen con un exceso de **lanugo**: es un pelo muy fino, a veces casi pelusa, que cubre parte de su cuerpo.

Este lanugo recubre su cuerpo durante la gestación, pero suelen perderlo antes de nacer.

En caso de que no haya sido así, no se deberá quitar, ya que poco a poco lo irá perdiendo de forma natural.

## UÑAS

No se deben cortar porque se endurecen y pueden hacer heridas.

En cambio, las uñas son blanditas y se van cayendo solas.

No cortar hasta que el bebé pueda controlar las manos: a los 3 o 4 meses de vida.

# PRIMEROS CUIDADOS DE NUESTRO RECIÉN NACIDO

Es importante que nunca lo hagamos al ras, sino dejando un poquito de uña blanca, y nunca se cortarán en redondo sino rectas.

## CORDÓN

Lo más importante es mantenerlo limpio y seco.

No hay que curarlo con nada.

Mientras esta blando, se deja una gasa alrededor, una gasa limpia doblada varias veces, haciendo una tira.

Hay que evitar la humedad. Hoy con los pañales de calidad no hay problema de humedades.

El cordón umbilical se suele caer entre el día 5 y el 14.

Las recomendaciones respecto a bañar o no al niño antes de que caiga el cordón varía de unos profesionales a otros.

Sí se le baña, lo importante es luego secarle bien, y rodear el cordón con una gasa.

En algunos casos, al soltar el cordón, puede haber un pequeño sangrado.

No tiene importancia, aplicar un poquito de la crema Rescue Remedy del Doctor Bach.

## CULITO

Mantener siempre limpio y seco.

No es necesaria ninguna crema, excepto si tiene rojeces o irritaciones.

Se recomiendan utilizar pañales ecológicos por la salud de nuestro bebé y por respeto al medio ambiente.

## OJOS

Para las legañas es suficiente limpiar con suero fisiológico.

Si hay secreciones amarillas o verdes, se recomienda utilizar un colirio de eufrasia.

## ROPA

Elegir ropa hecha de fibras naturales, como algodón, lino o lana.

La ropa del bebé siempre debe ser previamente lavada.

El bebé se acostumbrará a quien le viste, papá y mamá: disfrutar de ello.

Vestir según sus necesidades:

Si tiene la cara y el tronco azulado, tiene frío y se le debe abrigar más.

# PRIMEROS CUIDADOS DE NUESTRO RECIÉN NACIDO

Si esta rojo, tiene calor, por lo que tendremos que desabrigarlo.

Se recomienda que los bebés lleven una prenda de ropa más que nosotros.

## PREVENCIÓN DE LOS CÓLICOS BEBÉ

La madre puede tomar infusión de anís, comino y orégano, ya que sus propiedades relajantes del sistema digestivo le llegarán al bebé a través de la lactancia materna.

## PASEOS

Dar el primer paseo en el momento que se desee.

Adaptar el tiempo de paseo a la temperatura ambiente.

## CANGURO TÚ Y YO

Recuerda siempre que **el pecho materno es el lugar ideal para el recién nacido**: tenlo siempre que puedas en tu regazo.

Se recomienda practicar todo el tiempo, el máximo de tiempo, el método **canguro** piel con piel.

*“Ahora me siento tranquilo, seguro..., mejilla con mejilla, cangurísimo mi madre y yo”.*

Un bebé sabe lo que quiere, por ello, hay que escucharles y hablarles.

Recuerda que el idioma de los bebés y de los niños es universal.

*Un bebé necesita todo el Amor, todo el contacto, todas las caricias...*

*Ya llevan 9 meses abrazados a nosotras, por lo que no se van a “malacostumbrar”.*

Recuerda que estamos iniciando una relación y una Vida con Amor.