

CUIDADOS DEL RECIÉN

NACIDO ❤

PRIMEROS DÍAS

Cuidados básicos del recién nacido
para los primeros días en casa



ALIMENTACIÓN



LACTANCIA MATERNA

- Tomas a demanda, asegurando un buen agarre
- Confort de la mamá y el bebé
- Buscar apoyo profesional si dolor, dudas o dificultades
- Evitar chupetes y biberones al inicio para no interferir



LACTANCIA ARTIFICIAL

- Preparar el biberón siguiendo exactamente las medidas y normas de higiene. 1 cacito / 30 ml
- Dar el biberón a demanda, respetando señales de hambre y saciedad.
- Mantener al bebé incorporado y favorecer el contacto y la interacción, método Kassing



HIGIENE Y CUIDADOS ❤

BAÑO

- Bañar al bebé 2-3 veces por semana con agua tibia y jabón suave.
- Secar bien, especialmente pliegues, y mantener el cordón limpio y seco.
- Nunca dejar al bebé solo y asegurar un ambiente cálido.



CAMBIOS DE PAÑAL

- Cambiar el pañal con frecuencia y siempre que esté sucio o mojado. Adaptar bien la talla para evitar rojeces.
- Limpiar primero genitales y después zona anal, secar bien la piel.
- Usar crema protectora solo si hay enrojecimiento.



COMO VESTIR AL BEBÉ



- Vestir al bebé con una capa más que el adulto, según la temperatura.
- Lavar la ropa con detergente suave sin alérgenos, sin suavizante y bien aclarada. Mejor secado al aire
- Cambiar la ropa si está húmeda o sucia para evitar irritaciones.
- Preferible prendas de algodón a materiales sintéticos.
- Recomendable quitar etiquetas para evitar irritaciones.

PARA DORMIR

- Usar pijamas cómodos, de algodón y sin cordones ni botones duros.
- Ajustar el abrigo a la temperatura, evitando exceso de capas.
- No usar gorros ni mantas sueltas durante el sueño. Recomendado sacos de dormir (ver TOG según temperatura habitación)



SUEÑO Y DESCANSO

- Acostar al bebé boca arriba, en un colchón firme y sin objetos sueltos.
- Mantener horarios y rutinas tranquilas durante el día para favorecer el descanso.
- Respetar los despertares nocturnos, normales en el recién nacido.

COLECHO

- El colecho debe ser seguro: superficie firme, sin almohadas ni mantas sueltas.
- Evitarlo si los padres fuman, han consumido alcohol o fármacos sedantes.
- Una cuna adosada es una alternativa segura que facilita el descanso.



SEGURIDAD ❤

PREVENCIÓN MUERTE SÚBITA

- Acostar siempre al bebé boca arriba para dormir.
- Usar colchón firme y cuna sin almohadas, mantas ni objetos sueltos.
- Evitar el sobre abrigo y controlar la temperatura del ambiente.
- No fumar durante el embarazo ni cerca del bebé.
- Ofrecer chupete para dormir cuando la lactancia esté establecida.
- Compartir habitación sin compartir cama, especialmente los primeros meses.

PREVENCIÓN ACCIDENTES

- Usar siempre silla de coche homologada y correctamente instalada.
- No dejar nunca al bebé solo en superficies elevadas ni en el baño.
- Asegurar el carrito, cambiador y hamaca con arneses y frenos.

