



# Guía completa de cuidados del recién nacido

algo que no te contarán  
con suficiente detenimiento  
en el hospital

*os*  
**interes@.com**



*Llegar a casa con un recién nacido, es algo que, de entrada, impone un poco.*

*Después del parto, pasaréis un tiempo en el hospital. Y aunque no sea el sitio ideal para estar, hay que reconocer que da mucha seguridad.*

*Pero, ¡hay que volver a casa! Y la posibilidad de preguntar en cualquier momento:*

***¿Esto es normal?...** ya no la tendréis.*

*En esta guía, simplemente, voy a recoger todas las preguntas que me plantean los papás en estos primeros días de vida.*

*Con esto, espero aclararos, si no todas, la gran mayoría de las dudas que os puedan surgir. Espero que os sea de utilidad.*

*Un abrazo muy fuerte y bienvenidos a una nueva etapa de vuestra vida.*

*Teresa*



- Alimentación..... 4
- Reflejo de succión..... 4
- Regurgitaciones..... 5
- Eructo..... 5
- Peso..... 6
- Respiración..... 7
- Estornudos..... 7
- Mocos..... 7
- Hipo..... 7
- Piel..... 8 - 11
- Ropa..... 12
- Cuidados del cordón umbilical..... 13
- Fontanelas..... 14
- Intumescencia mamaria, flujo..... 15
- Vista..... 16
- Oído..... 17



- Olfato..... 17
- Muguet del bebé..... 17
- Sueño..... 18 - 19
- La Cuna..... 20
- Colecho..... 21
- Llanto..... 21
- Cólicos del lactante..... 22
- Deposiciones..... 23
- Micciones..... 24
- Cambio de pañal..... 24
- El baño..... 25
- Cuidado de las uñas..... 26
- Chupete..... 26
- Paseos..... 27
- Temperatura de la casa..... 27
- Accidentes..... 28



## ALIMENTACIÓN

Este capítulo requiere una guía solo para él, podéis consultar varios posts que hablan sobre alimentación infantil en el blog.

Pero para los recién nacidos, sólo un par de cosas:

**Frecuencia:** la que marque el bebé, no miréis el reloj sobre todo si pide muy a menudo. Esa es muy buena señal.

Sólo si distancia mucho las tomas, controlar el tiempo. Y sólo los primeros días, hasta que empiece a recuperar el peso que perdió al nacer. Estos primeros días, no le dejéis dormir mucho más de tres horas entre toma y toma.

## REFLEJO DE SUCCIÓN

Es un instinto básico del R.N. que no tiene porque indicar obligatoriamente que tenga hambre.

Todo lo que se le acerque a la boca lo chupará y enseguida comenzará a chuparse los puños.

Cuando sea más mayor chupará todo lo que sea capaz de coger, así que si no queréis que algo no se lo meta en la boca, alejarlo de él.



## REGURGITACIONES

Es una de las cosas que suelen preocupar más a los papás, pero si el pequeñín engorda con normalidad no tenéis porque darle importancia.

Si aun así son muy frecuentes, podéis alzar unos centímetros la cabecera de donde lo acostéis, cuna, capazo...

Pero no lo hagáis levantando el colchón, sino las patas de la cuna o el capazo en el lado que tenga la cabecita. Evitemos que el colchón se quede doblado.



## ERUCTO

Aunque la mayoría se quedan más tranquilos, no todos los bebés eructan en todas las tomas. Dependerá del aire que hayan tragado.

Ponerle apoyado sobre vuestro hombro y darle palmaditas suaves en la espalda.

Si no eructa en los siguientes minutos y al rato lo notáis incomodo, podéis volver a intentarlo. Si está tranquilo, dejarlo descansar.

Si le dais biberón, inclinarlo bien, para que la tetina esté llena de leche, evitaréis así que trague mucho aire.





## PESO

La preocupación estrella de los papás es que sus bebés cojan peso, no digo que no haya que estar un poco pendientes de ello, pero no hay que obsesionarse.

No comparéis la ganancia de peso de un bebé con otro. Vuestros bebés son incomparables y muy especiales, no se van a parecer a ningún otro.

Por daros alguna cifra de referencia:

Cuando un bebé nace, pierde peso y hasta un 10% se considera normal, pueden tardar unos cuantos días en recuperarlo y alcanzar el peso del nacimiento

Hasta ese momento lo importante es que el bebé vaya recuperando poco a poco ese peso que perdió. 10, 20, 30 gr al día nos valdrá.

A partir de la semana ó 10 días ya comienzan a ganar entre 25, 30 gr al día.

Los tres primeros meses es cuando más engordan los bebés, luego el crecimiento se va enlenteciendo.

Si no fuera así y crecieran al mismo ritmo, un bebé al año pesaría 12 kilos, a los dos años 21, a los tres 30... y a los cuatro años tendrían prácticamente el peso de un adulto.

El bebé conforme va creciendo va engordando menos, y por lo tanto, que no tenga tanto apetito, es lo más habitual... no os empeñéis en que coma más de lo que él quiera.

## RESPIRACIÓN

La respiración del bebé es más rápida que la del adulto, y puede tener momentos de apnea, o sea, que a veces notaréis que respira muy rápido y otras, parece que no respira.

Son muy frecuentes también, que hagan ruidito al respirar cuando duermen. Parece que estén acatarrados y tengan moco.

Es algo fisiológico, a lo que no tenemos que darle importancia.



## MOCOS

Pueden tener algún moquito, de color trasparente o blanco.

Si están muy congestionados o el moco está muy sequito, se puede utilizar suero fisiológico. Poner un poquito dentro del conducto nasal, pero siempre con la cabecita de lado y sin mucha presión.



## ESTORNUDOS

También son muy frecuentes. Es su manera de despejar las vías respiratorias y a veces es una reacción a una luz fuerte como el sol.



## HIPO

Pueden estar rato y rato, con el hipo.

Pero igual que a los adultos nos molesta mucho, a ellos no les incomoda para nada, no deberemos hacer nada especial para quitarlo.

## LA PIEL DEL RECIEN NACIDO

La piel del recién nacido tiene alguna peculiaridad, que de entrada nos llama la atención, y puede llegar a preocuparnos.

Vamos a repasarlas y a diferenciar lo que está dentro de lo normal y lo que puede requerir que tengáis que consultar en vuestro centro sanitario.

### 1 - Descamación

En los primeros días del bebé, su piel se descama, veréis como pielecitas en los pies, las manos, el pecho...

A los pocos días desaparecerán, no es necesario dar ninguna crema especial, cualquier hidratante, incluidos los aceites naturales (oliva, almendras dulces, argán...), será suficiente para hidratar la piel nueva que está debajo de los pellejitos.



### 2 - Ictericia

También en estos primeros días la coloración amarillenta de la piel es normal.

Observar al bebé con luz natural, la luz artificial os puede confundir.

Si en la luz natural, comparando el color de un día para otro, es igual o menos amarillo que el día anterior, está evolucionando correctamente.

Sólo si el color de la piel es más amarillo que el día anterior, es necesario consultar en vuestro centro sanitario.

Esta coloración amarillenta va desapareciendo de abajo a arriba, o lo que es lo mismo, de los pies a la cabeza. Siendo la carita y sobretodo los ojitos (la conjuntiva o globo ocular) los que más tiempo permanecen amarillos.

### 3 - Temperatura de pies y manos

Las manos y los pies de los recién nacidos suelen estar siempre fríos, o fresquitos.

No os empeñéis en taparlos pensando que tienen frío, no es así.

Que los notéis fríos tiene que ver con la circulación sanguínea periférica, no con la temperatura, así que no conseguimos nada abrigándoles más. Y abrigarles demasiado no es saludable.



### 4 - Angiomas

Son manchitas, de color rojizo en la piel. Solemos encontrarlas en los párpados, la nuca, la frente, pero pueden ubicarse en cualquier sitio.

Si las presionas desaparecen y al dejar de presionar vuelven a aparecer.

Están ahí porque la piel del bebé es tan finita que se transparentan los capilares que hay justo debajo de la piel.

Cuando lllore se le notaran más.

Desaparecerán con el tiempo, pero tardarán meses.



## 5 - Sudamina

Son puntitos diminutos y de color rojo que suelen aparecer en el pecho, o la carita del bebé, aparecen y desaparecen con la misma rapidez. Las podéis ver en un momento del día, y ya no verlas a las pocas horas.

Como su nombre indica se producen por el sudor del bebé.

Si las veis con mucha frecuencia, o es que hace mucho calor o que lo estáis abrigando demasiado.

En la época de mucho calor los baños con agua templadita, ayudarán y le relajarán.

Si no desaparecen a las horas o están abultadas, será bueno que lo llevéis a vuestro centro sanitario.



## 6º Mancha azul mongólica.

Nombre feo donde los haya, pero no esconde detrás ningún problema.

Son manchas azuladas que se sitúan en el sacro, o lo que es lo mismo, al final de la espalda del bebé, y por el culito.

Se dan sobre todo en niños de piel morena y también desaparecen con el tiempo, pero tardan meses.

### 7º Costra láctea.

La costra láctea se sitúa en la cabeza o cejas, o sea, zonas donde el bebé tiene pelo.

También el nombre es muy gráfico, es una costra y se forma en la época en la que el niño es lactante.

Puede ser finita, o a veces es un auténtico casco en la cabecita del bebé.

No es un problema para su salud, pero si es muy gruesa, consultad en vuestro centro, hay pomadas que ayudan a eliminarla.



### 8º Engordaderas o granitos en la cara del recién nacido

Son granitos con cabeza blanca que aparecen en la carita del bebé, las llamamos engordaderas, porque son una buena señal.

Son causadas por la transferencia de las hormonas de la mamá al bebé.

No los tocaremos, ni haremos nada especial con ellos, desaparecerán solos.



## ¿Cuánta ropa hay que poner al bebé?

A los bebés no hay que arroparlos demasiado, si lo hacemos podemos subirles la temperatura y producirles febrícula.

Calcular una manguita más de ropa de la que llevéis vosotros, eso será suficiente.

A ser posible que sea de algodón, sobretodo la que está en contacto con su piel.

No son nada recomendables los lazos, lanas con pelo, porque pueden entrar en la boca o los ojos, ni las puntillas en el cuello, que pueden provocarle alguna rozadura y hará que el bebé se sienta incómodo.



## CORDON UMBILICAL

Llegaréis a casa con la pinza que sujeta el cordón umbilical, os habrán aconsejado que lo curéis al menos una vez al día y que utilicéis un desinfectante.

### Solo un par de consejos:

La pinza deja siempre una zona del cordón por debajo, normalmente esa parte es la que está más macerada, porque no se ventila tanto, y por lo tanto hay más peligro de que se infecte. Así que es importante levantar la pinza para que también llegue el desinfectante a esa zona. No os de miedo, no le vais a hacer daño.

Oler el cordón, no debe de oler a nada. Si desprende mal olor llevar al bebé a que lo vean, puede que necesite alguna pomada especial.

Normalmente no es necesario bañar a los bebés hasta que el cordón se desprende, pero si tenéis que hacerlo aseguraros que el cordón se queda bien sequito, tanto por arriba de la pinza como por debajo de ella. El secador de pelo con aire templado os puede ayudar.

La caída del cordón suele producirse a la semana, aunque esto es muy variable. En alguna ocasión he visto a niños de un mes que todavía se resistían a soltarlo.

Paciencia se caerá, pero, aunque veáis que sólo le queda un hilito, dejarlo, no forcéis para que se suelte.



Cuando se cae el cordón quedará como aparece en la foto, abultadito. No es permanente, poco a poco se irá retrayendo.



También son frecuentes las hernias umbilicales.

En este caso el ombligo lo veréis bastante abultado, también suele solventarse con el tiempo por si solo. Mientras con un dedo lo presionéis y entre con facilidad, tranquilidad.



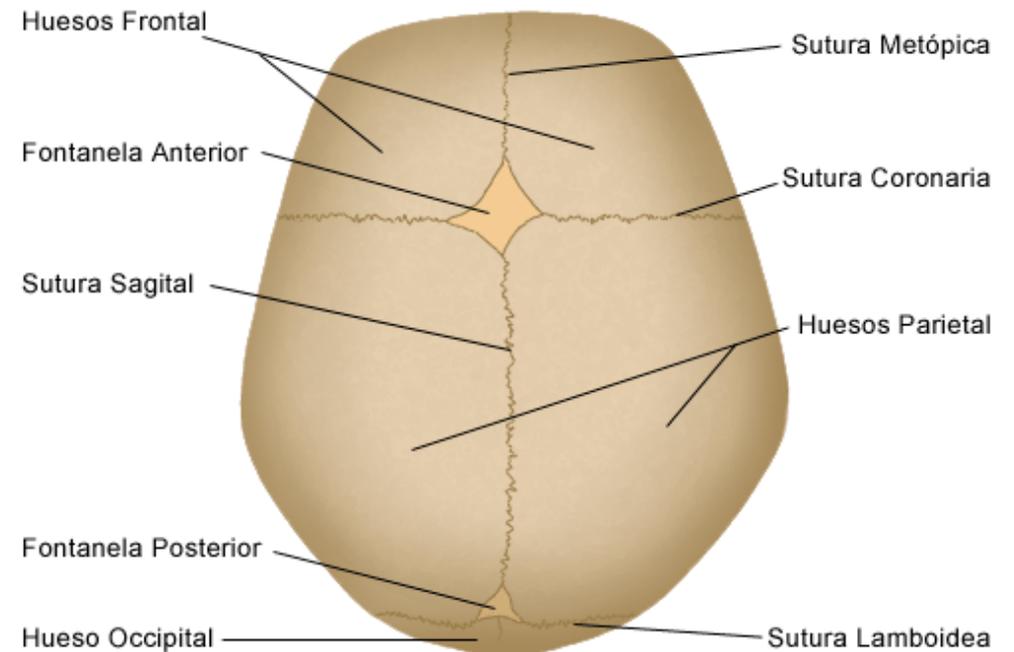
Hace unos años se ponía un botón, moneda, bolita de algodón... Presionando el ombligo y se vendaba o se fajaba la tripita del bebé. NO LO HAGAIS puede resultar hasta peligroso, los bebés tienen respiración abdominal, y al fajarlos hacemos que tengan que hacer un sobreesfuerzo para respirar.

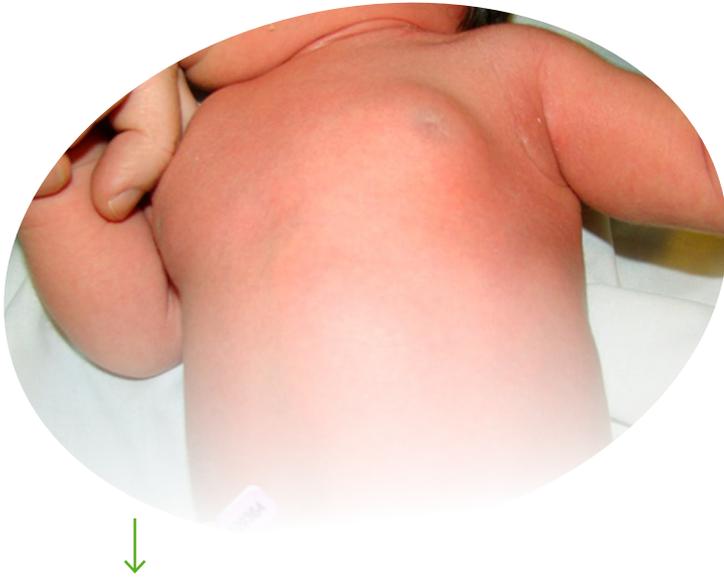
## FONTANELAS

El cerebro del bebé nace sin terminar de formarse, así que el cráneo también tendrá que crecer para permitir que el cerebro lo haga. Las fontanelas permiten eso. Son esa parte blandita que si la palpáis notaréis justo en la parte superior de la cabecita.

Se cerrarán alrededor del año.

### Cráneo Normal del Recién Nacido





## CARACTERISTICAS HORMONALES

Mientras estaba dentro del cuerpo de mamá, las hormonas de ésta pasaban a través del cordón umbilical.

Esto hace que el bebé tenga una serie de peculiaridades, además de las engordaderas, que también nos pueden llamar la atención, pero por las que no hay que preocuparse.

### 1º Intumescencia mamaria.

Si tocáis los pezones notaréis un bultito, que en algunos casos se ve a simple vista, hasta puede salir un liquidillo transparente o blanquecino del pezón.

Tranquilidad, no tenemos que hacer nada, con el tiempo esa inflamación mamaria desaparecerá

### 2º Flujo

Por supuesto sólo se da en niñas, es de color blanco, pegajoso y difícil de limpiar.

No intentéis limpiarlo, la mucosa de los genitales es muy sensible y podemos irritarla.

Se irá retirando con los baños sucesivos, pasando suavemente los dedos por la zona.

### 3º Micro regla

Si le quitáis el pañal a vuestra niña y os encontráis con una pequeña mancha sanguinolenta con un poquito de moco...

Pues eso, es que la niña ha tenido una micro regla producida por las hormonas de mamá.

Es normal, no hay que hacer nada.

## VISTA

Los bebés nacen con muy mala vista, apenas perciben las luces, poco a poco veréis que ya se fija en las cosas luminosas, con colores y movimientos. Cuando ya las pueden percibir, les encandilan, se quedan absortos mirando un cuadro colorido, un móvil musical o la televisión.

Pero eso será más adelante, de momento no fijará su mirada en nada, porque no lo ve.

También por eso es muy frecuente que veamos que los ojos están estrábicos, que los cruzan, en cuanto vayan mejorando su visión esto se corregirá.



## OJOS

Es frecuente que los bebés nazcan con alguno de sus dos lagrimales obstruidos, esto hace que les veáis muchas lágrimas. Suelen hacerse más permeables durante los 6 primeros meses.



Sólo si las lágrimas son muy verdes o amarillas y purulentas debéis consultar en vuestro centro sanitario.

Si son transparentes y se quedan sequitas en el ojo, limpiarlas con una gasa empapada en suero fisiológico o con agua de manzanilla templadita.



## OIDO

Tienen mejor oído que vista, y los ruidos suelen sobresaltarles, sobretodo los fuertes e inesperados. Ante un ruido fuerte deberéis de ver algún tipo de reacción en el bebé.



## OLFATO

Tienen muy buen olfato, sobretodo para los olores corporales, huelen la leche materna, por eso estar en brazos de mamá les consuela más que estar en brazos de otra persona.

Que ningún papá se ofenda por esto, no es nada personal.



## MUGUET

Son manchitas de color blanco que aparecen en la mucosa de la boca del bebé, si las observáis, consultar en vuestro centro sanitario.

## SUEÑO

En este apartado me voy a extender un poco más, porque es lo más difícil de llevar en estos primeros meses de vida.

### ¿Cuántas horas es normal que duerma un bebé?

Durante los 3-4 primeros meses, el sueño de los bebés es muy superficial, cualquier pequeña incomodidad les despierta.

La naturaleza que es muy sabia lo ha establecido así. El recién nacido es un ser indefenso que necesita ayuda para todo, y aunque no resulte muy cómodo, creedme, que tengan ese sueño tan superficial, es lo más saludable.

...Y tienen un reloj en la barriga, cuando tenga hambre no lo consolaréis con nada salvo con su toma.

A los papás una de las cosas que más les molesta, es que parecen tener más hambre por la noche que por el día.

Y en general, es así, no son ganas de incordiar. Pensad que durante miles de años y en nuestros días, en muchas partes de nuestro planeta, las mamás han

estado y están en el campo, cuidando el ganado... dar el pecho en las horas de luz solar es más complicado que cuando el sol se ha ido y las familias se recogen en sus hogares...

Sin embargo, por la mañana, darán la mitad de guerra.

Yo trabajo en horario de mañana y cuando acuden a mi consulta, vienen todos durmiendo plácidamente. Suelo hacer alguna broma con eso.

- “¿Cómo me decís que este pequeño no duerme?, pero míralo ¡está totalmente dormido! ¡Que ganas de hablar mal del chiquitín!.

- “¡¡Ahor!!- , suelen contestarme los padres- ¡tendrás que ver la noche que nos ha dado!

Lo que para ellos es un problema, para mi es una señal de tranquilidad, un bebé que no deja dormir a los papás, porque quiere sus tomas nocturnas, es muy buena señal.

A partir del 4º mes irá espaciando un poco las tomas, mientras tanto, aprovechad todos los ratos que os lo permita y descansad. Quitad de vuestra lista de tareas lo que no sea imprescindible.

Si es por la mañana cuando duerme, no es buena idea dedicarse a hacer limpiezas, si no habéis podido descansar por la noche.

## ¿Postura para dormir?

Esto es importante y seguro que os lo habrán indicado ya. El bebé debe dormir boca arriba o de lado, nunca boca abajo, al menos hasta que él solito pueda darse la vuelta, que es, más o menos a partir del quinto o sexto mes.



## LA CUNA

### 1º ¿Dónde la ponemos?

Por supuesto, eso es una elección de los papás.

Pero pensad, que al menos los seis primeros meses, los bebés van a necesitar comer prácticamente con la misma frecuencia tanto de día como de noche y tener la cuna fuera de la habitación no es nada cómodo.

Vais a dormir poco y con muchas interrupciones, es así y hay que hacerse a la idea. Que los papás estén agotados, no es bueno ni para ellos ni para los bebés. Intentar que la cuna esté en el sitio más cómodo posible.



### 2º ¿Cómo debe ser la cuna?

Pues salvo que los barrotes tienen que tener una distancia en la que el bebé no pueda meter la cabeza, que el colchón es mejor que sea duro, y que no pondremos almohadas, pocas cosas más os puedo indicar.

Los bebés necesitan sentirse arropados, ya que durante 9 meses todo su cuerpo ha estado en contacto con el útero de mamá. Los espacios grandes, en general, no les gustan.

Si la cuna es muy grande ponerle protectores de tal manera que se sienta acogido o recogidito en su cuna. Con el tiempo y el niño vaya creciendo, os irá bien que la cuna sea grande, pero ahora mismo va a preferir un espacio más recogido.

A partir de los seis meses o el año de vida, tendréis tiempo de pasarlo a su habitación.



## COLECHO

O sea...¡ todos a dormir en la cama de los papás!

Durante mucho tiempo, el colecho ha sido una práctica muy, muy criticada.

Parece algo poco higiénico y que introducimos un mal hábito.

En mi opinión, hacer colecho me parece tan respetable como no hacerlo.

Durante las primeras semanas de vida del bebé, el poder arañar unos minutos de sueño, a veces resulta importante.

A las tres de la mañana con el bebé pidiendo su ración de comida, sobretodo si le dais el pecho, hacerlo en vuestra cama es una buena opción.



## LLANTO

Recordar que vuestro bebé no tiene otra forma de expresar su incomodidad. Puede llorar por muchas cosas. Rayaditas en las tripas, calor, frío..

No siempre llorará por hambre, así que, si en ese momento no quiere comer, no os preocupéis.

A veces lo único que necesitan es que los arrullen. No vais a malacostumbrarlos porque lo hagáis.

El momento de educar aun lo tenéis lejos.

## CÓLICO DEL LACTANTE

Este es otro capítulo conflictivo. Las tripitas al bebé suelen darles mucha guerra los primeros meses de vida.

Desde los primeros días veréis que los bebés están molestos, se retuercen, están quejosos, las deposiciones les cuestan esfuerzos...

Pensad que su aparato digestivo está empezando a funcionar y requiere un poco de tiempo para que lo haga sin molestias.

Hay que diferenciar estas rayaditas, del CÓLICO del lactante que detallo a continuación:

El cólico de lactante como tal, suele comenzar sobre la tercera semana y desaparece alrededor del tercer mes.

Es muy característico. La hora habitual en que se produce, es la tarde noche.

Se inicia bruscamente y es un llanto inconsolable durante unos minutos, incluso puede durar horas. Igual que comienza desaparece.



Afortunadamente. No es un problema de salud del bebé, solo de maduración de sus tripitas.

Así que, aunque sea un poco agobiante, que lo es, verles llorar con semejante desconsuelo, que su salud no os preocupe.

Hay algunas recomendaciones que pueden ayudar, que están detalladas en un post específico sobre el tema.

Afortunadamente es muy raro que se produzcan en los primeros días.

## DEPOSICIONES

Las primeras deposiciones de los lactantes son negruzcas y muy pegajosas.

En este momento están expulsado el meconio. El meconio, es todo aquel material que el bebé ha ido acumulando en sus intestinos, durante los nueve meses que ha estado en la tripita de mamá.

Una vez que se ha expulsado este meconio, las deposiciones se van transformando, pasan a un color verdoso y de allí, al amarillo mostaza. Esto ocurre el primer y a veces el segundo día después del nacimiento.

La consistencia de las caquitas de un bebé, es líquida, con grumos y muy ruidosas. Si tu bebé tiene las deposiciones así, son de libro, no son diarreas.



La leche materna, es la ideal para que las deposiciones del bebé sean así y no les cuesten esfuerzo hacerlas. Si la deposición es más pastosa, con consistencia de plastilina, o más durita le costará mucho esfuerzo expulsarlas.

Si le dáis leche artificial y os ocurre ésto, pedir recomendaciones para cambiar de leche. Un bebé con esas deposiciones duritas, lo pasa bastante mal.

La frecuencia es algo muy personal, pueden hacer caquitas en cada toma o hasta cada 3-4 días.

Mientras la consistencia sea como la que os he descrito, tirando a líquidas, no es ningún problema.

## LA ORINA DEL BEBÉ (MICCIONES)

Los bebés, hacen pis con mucha frecuencia, los primeros días es un síntoma de que se alimentan bien.

En cuanto le quitéis el pañal, seguramente hará pis, así que si no queréis una sorpresa, cuidado con ese momento.

Los niños, tienen fimosis casi siempre, mi consejo es que mientras son chiquitines no hagáis nada. No intentéis bajar la piel del prepucio.



## CAMBIO DE PAÑALES

Si estáis en casa limpiarlo simplemente con agua. Si utilizáis esponjas cambiarlas muy a menudo.

No es mala idea lavarles, simplemente, con la mano.

Las toallitas utilizarlas sólo cuando estéis fuera de casa, ya que pueden irritar la piel del culito.

La dirección para limpiar siempre será de los genitales hacia el ano, para no arrastrar las deposiciones hacia ellos.



## EL BAÑO

El momento del baño, se suele iniciar a partir de que el cordón se desprende.

### ¿Cuándo hacerlo?

Pues depende, si el bebé se relaja con el baño, lo haremos a última hora de la tarde antes de una de las tomas. Por supuesto que podría ser después de la toma, hacerlo como veáis que le relaja más y le prepara para dormir.

Si por el contrario, el baño lo excita mucho, será mejor hacerlo por la mañana o a primera hora de la tarde.

En los primeros días, suele no relajarlos, así que no lo hagáis por la noche si queréis unas horitas de tranquilidad.

### ¿Frecuencia?

Por higiene con dos o tres días a la semana es suficiente, pero como rutina para ir a dormir puede ir muy bien que sea todos los días.

El jabón sólo lo utilizaremos 3-4 días a la semana, el resto de los días, el bañito será sólo con agua.

Después le hidrataremos la piel, como ya os he comentado no es necesario gastarse mucho dinero en pomadas. Cualquier hidratante irá bien.

## CUIDADOS DE LAS UÑAS

Pueden nacer con las uñas ya largas, además observaréis que crecen con mucha rapidez.

El mayor problema es que se arañan con facilidad, sobre todo la carita, porque no controlan sus movimientos.

Son fáciles de cortar porque son muy blanditas, y también si os resulta más cómodo las podéis limar.



## CHUPETE

¿Cuándo ponerlo?

Sobre todo, si decidís dar el pecho, esperad a que tengáis una buena producción de leche.

Sera el bebé, chupando el pezón de mamá el que consiga que el mecanismo de la producción de leche se ponga en marcha.

Si lo que chupa, es un chupete, no conseguiréis este efecto estimulador y por lo tanto podréis tener menos cantidad de leche.

Una vez que observéis que vuestro pecho se va llenando de leche (y lo notaréis, no os preocupéis), ponerle o no chupete, es decisión vuestra, bueno, y del bebé, ya que en algunas ocasiones, no lo quieren.



## PASEOS

Otra de las cosas que diferencian a las distintas culturas, es el tema de los paseos.

En algunas culturas, desconozco la razón, se fomenta que el bebé y la mamá no salgan a la calle en una temporada. Mínimo un mes...¿Por qué? No puedo responderos, pero es así.

No sólo no es malo, sino que es muy saludable, salir todos los días un ratito a pasear, salvo que el día sea horrible, incluso en invierno es bueno que lo hagáis, simplemente lo abrigáis bien y ya está.

Cuidado con las burbujas de plástico, utilizarlas sólo si llueve y no tengáis mas remedio que salir. Pensar que un niño metido dentro de esa burbuja está tomando todo, menos aire fresco, para eso es preferible quedarse en casa.



## TEMPERATURA DE LA CASA

En invierno no abuséis de la calefacción, con 21 grados por el día y 18 por la noche, es suficiente, el exceso de temperatura hace que haya más sequedad ambiental y respiremos peor.

Es buena idea además que pongáis agua cerca del origen del calor, radiadores o lo que tengáis, es una manera de que el ambiente no esté tan seco. Un plato o algún recipiente de boca ancha que permita que el agua se evapore servirá.

En verano, si tenéis aire acondicionado, tampoco abuséis de él y a ser posible ponerlo por ejemplo cuando vayáis a dar el paseo, cuando volváis a casa se puede apagar. Si lo encendéis estando en casa, que el aire frío no vaya directamente al bebé.



## ACCIDENTES

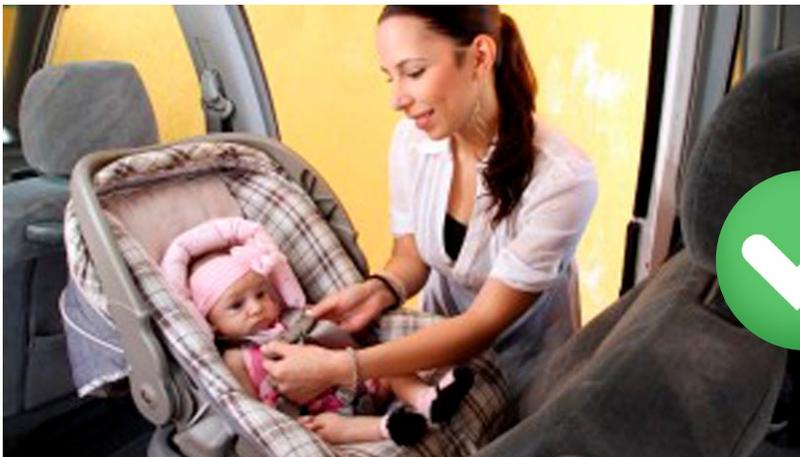
Este es el punto, por el que menos me preguntan los padres. Parece que con un bebé no tengamos que tener ningún cuidado especial. PERO NO ES ASI.

Tres son los puntos con los que hay que tener mucho cuidado:

### 1º Automóvil

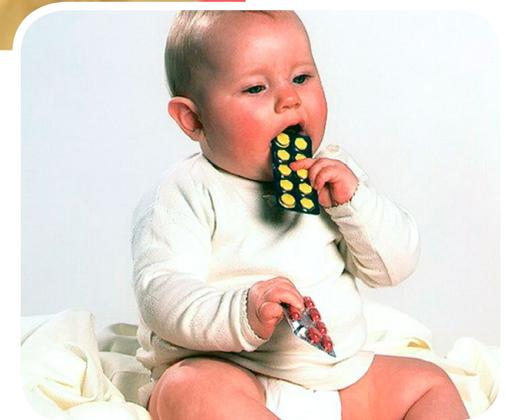
Utilizaremos las sillitas o capazos adaptados para su edad que hay en el mercado y nunca llevaremos al bebé en brazos con el coche en marcha.

Si rompe a llorar, hasta que no podamos parar el coche, lo mejor es no cogerlo en brazos.



### 2º Objetos pequeños

Si hay niños de corta edad, acostumbrarlos desde ya, a que no le ofrezcan juguetes pequeños o que puedan tener piezas pequeñas que se desprendan. Claro que en estos momentos el bebé no los va a coger, pero el día que lo haga, no avisará y en cuanto lo coja se lo meterá en la boca, y se puede atragantar.



### 3º Caídas

Nos fiamos de que los bebés cuando son muy chiquititos no se mueven y los dejamos, en el cambiador, en medio de la cama, en el sofá, ese medio segundo mientras vamos a buscar un pañal limpio o a coger el bolso.

No lo hagáis, NUNCA, os digo lo mismo, el día que se den la vuelta o se muevan reptando, no os lo van a advertir, y os aseguro que en ese medio segundo se pueden caer.



Cuando estéis en el cambiador tener todo a mano, si habéis olvidado algo y está cerca, poner una mano encima del bebé y estiraros a coger lo que necesitéis, si no llegáis así, cogerlo en brazos e ir a buscar lo que os haga falta.

Si estáis en el salón y de repente recordáis que habéis olvidado la sartén en el fuego, no lo dejéis en el sofá, es preferible, ante una urgencia, dejarlo en una alfombra, que dejarlo en un sitio que se pueda caer.

Si vais a comer a casa de alguien, y no quiere estar en el cochecito, por lo que sea, mejor que en una cama con una almohada a un lado y otra al otro, una mantita y al suelo. ¡¡Saltan almohadas, os lo aseguro!!



*os*  
*interesqa.com*

©2016

<http://osinteresa.com>