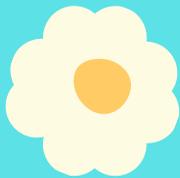
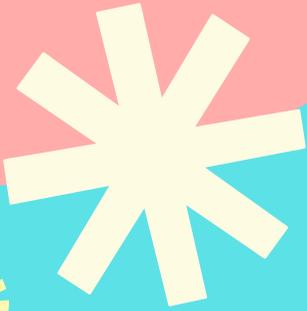


Información actualizada



Los primeros cuidados del Bebé *

Gema Fernández

Formadora y Masajista



Introducción

A través de diferentes estudios, se ha llegado a la conclusión de que los temores más repetidos entre los padres primerizos son los siguientes:

- Miedo a que el bebé tenga algún problema de salud.
- No ser unos buenos padres. Esto sobre todo es en el sentido de no saber reconocer las demandas del bebé o no ser capaces de satisfacerlas.
- Las madres que desean dar el pecho tienen temores como, no lograr una lactancia materna exitosa. También que el bebé no reciba suficiente alimento
- Por último, uno de los miedos más frecuentes son los que hacen referencia a los cuidados básicos del bebé. No saber coger al pequeño, no cuidar bien la herida del ombligo, los cólicos, el masaje, el baño etc.

Estos temores son muy comunes, además de muy normales y lógicos. La incertidumbre y el miedo a lo desconocido son los causantes de todos los miedos. Pero a medida que el tiempo pase, todos se disiparán. Pronto serás consciente de cómo tu propio instinto de madre o padre te ayuda en las situaciones más diversas.

A veces llorará porque tiene hambre, otras, porque tiene sueño, muchas más, porque el pañal está sucio... El llanto es su forma de comunicación. Te maravillará darte cuenta de que, a medida que avanzan los días, vas descifrando el significado de su llanto.

Sin embargo, mientras llega ese momento, estos son los cuidados básicos que necesita un bebé en sus primeros días de nacido.

Toma nota y pon en práctica estos consejos.

Alimentación

La alimentación tiene que ser a demanda, ya sea con leche materna o con fórmulas lácteas. El estómago del recién nacido es muy pequeño (del tamaño de su puño) así que la cantidad también es pequeña, por ello, debe ser sin horarios, a demanda del bebé.

En los primeros 6 meses de vida del bebé, requieren nada más que leche para estar adecuadamente alimentado. Los bebés no necesitan tomar agua, ni infusiones, ni ninguna preparación con cereales u otros sabores. Solo necesitan leche.

Los bebés amamantados

En ocasiones, a pesar de que el bebé lleva mucho tiempo mamando, no parece estar satisfecho. Revisa cómo es el agarre del pecho. Si succiona solo el pezón, no sacará mucha leche. Debes vigilar que toda la areola de tu pecho esté dentro de su boca.

Los bebés alimentados con biberón

Mientras se le da el biberón, hay que verificar que no ingiera aire, porque eso lo llenará de los molestos gases. Para ello, hay que tener el biberón lo suficientemente inclinado como para que la leche ocupe toda la tetina.

En la preparación de la leche con fórmulas lácteas hay que seguir las instrucciones del fabricante. Asimismo, el biberón y la tetina han de estar correctamente esterilizados y el agua utilizada debe ser filtrada y hervida para eliminar cualquier presencia de microorganismos.

Después de comer

Para ayudar al bebé a eliminar los gases y evitar el reflujo, hay que ponerlos en vertical, apoyados sobre nuestro hombro y darle unas suaves palmadas en la espalda. También lo puedes poner boca abajo sobre las rodillas.

Ombligo

El cordón umbilical es el órgano que une al bebé con su mamá, será cortado nada más nacer y, a partir de este momento, sufrirá un proceso de autodestrucción.

El cordón umbilical tarda en desprenderse entre 8 y 10 días, aunque en bebés nacidos por cesárea puede tardar algo más.

Durante ese tiempo se puede curar el ombligo con alcohol 70% y con clorhexidina, que es un líquido transparente, que actúa como desinfectante y que evita las infecciones. También es importante que no esté lo más al aire posible evitando que quede dentro del pañal del bebé.

Después del baño, hay que secar bien el ombligo. Si la herida supura o sangra, hay que consultar con el pediatra.

Cuidado del cordón:

- Observar la zona del cordón en cada cambio de pañal.
- Ha de estar limpio y seco.
- Lavarse las manos antes de tocar la zona del cordón.
- El cordón umbilical no necesita ningún vendaje mientras cicatriza.
- Intentar dejar la zona "al aire" doblando el pañal sobre sí mismo.
- El cordón no debe sangrar, ni supurar, ni hacer mala olor.
- Una vez caiga el cordón se debe seguir curando la zona, hasta que esté bien cicatrizado.

Baño

Es igual de bueno hacerlo a diario que cada dos días, incluso en algunos países lo hacen una vez por semana. Lo importante es saber que el baño debe ser lo suficientemente regular para que el bebé mantenga una higiene adecuada. Si es un momento agradable, lo habitual es hacerlo diariamente, mientras que si supone un estrés, se puede hacer cada más tiempo.

La bañera no debe llenarse en exceso, unos 15-20 centímetro de altura es adecuado. La temperatura del agua debe de ser de 36° -38 °. Hay que comprobar la temperatura del agua antes de meter al niño, sumergiendo el codo o el dorso de la mano o empleando un termómetro.

Se puede sumergir al niño, incluso aunque no se le haya caído el cordón umbilical. Se debe emplear un jabón suave de pH neutro, en poca cantidad, para enjabonar al niño de forma delicada y posteriormente aclararle. La duración del baño no debe exceder de unos minutos en los primeros días de vida para evitar que el agua se enfrié y el niño también.

La habitación donde se le bañe debe estar caldeada a unos 22°-24 °. Esto evitará que al salir del agua el bebé tenga frío. Tras el baño se procederá al secado con una toalla templada, realizándolo de forma suave.

Es importante tener a mano todo lo necesario para el baño del recién nacido y nunca dejar al niño sin supervisión en la bañera.

La piel de los recién nacidos tiende a secarse de forma natural durante los primeros días, debido a que dejan de estar en contacto con el líquido amniótico y pasan a un ambiente seco como es el aire. A la semana de vida, la piel suele haberse adaptado adquiriendo su aspecto terso y suave.

No es necesario, por tanto, emplear cremas de forma rutinaria en los recién nacidos. Se puede usar una crema hidratante, en caso de que la sequedad de la piel sea excesiva, empleando una especial para bebés con el menor número de irritantes posibles (parabenos, perfumes...).

Uñas

Es habitual que los bebés nazcan con las uñas muy largas. Es importante conocer que la punta de las uñas suele estar adherida a la piel del dedo lo que provoca que sea muy difícil cortarlas durante los primeros días sin que se haga una herida al bebé.

Por ello es adecuado retrasar el primer corte con tijera de las uñas a los 15 o 20 días de vida. Mientras se puede emplear una lima fina de uñas.

Pasados esos primeros días se empleará una tijera pequeña de punta roma, cortándose las uñas siempre de forma recta y sin dejar picos en las esquinas que puedan provocar arañazos o que se claven en la piel del dedo. Posteriormente se puede repetir, cuando los padres las vean largas.

Pañal

Los recién nacidos pueden llegar a mojar una media de 6-8 pañales al día y realizar hasta una deposición por toma.

Por lo tanto hay que cambiar de pañales con frecuencia, para que tanto la orina como las heces permanezcan el menor tiempo posible en contacto con la piel del bebé.

Para su limpieza se puede utilizar agua y una esponja (impregnada con un jabón suave si es necesario) o toallitas húmedas que respeten el pH de la piel (sin productos irritantes).

Antes de poner un nuevo pañal, limpia y seca el área con suavidad. Procura que no quede nada de humedad entre los pliegues de los muslos y los genitales.

Oídos

La cera que se secreta en el conducto auditivo es una sustancia que protege al oído ante posibles agresiones. No se debe intentar extraer. En caso necesario se empleará una toalla húmeda para limpiar la oreja por fuera y nunca con un bastoncillo.

Ropa

Los bebés suelen ser vestidos con demasiada ropa. Están tan abrigados, incluso en verano, que sudan y se sienten mal. Cuando tu bebé llora sin razón aparente, revisa si no lleva demasiada ropa para la temperatura del ambiente.

En los primeros meses del bebé, es normal que tengan las manos y los pies fríos. Sin embargo, si la piel a la altura de los omóplatos o sobre el abdomen está caliente y seca, significa que no tienen frío.

La ropa del bebé debe lavarse con jabón neutro, para evitar que los olores de los detergentes más fuertes puedan desencadenar alguna reacción alérgica.

Para evitar posibles reacciones, es recomendable lavar la ropa del bebé por separado, asegurarnos de que se aclara bien y a ser posible no utilizar suavizante, pues provoca muchas reacciones alérgicas en la piel (granitos, enrojecimiento, etc.).

Conviene hacer lo mismo con sus sábanas y mantitas y con las nuestras si el niño acaba en nuestra cama o duerme alguna siesta en ella.

Masaje

La estimulación temprana mediante el masaje infantil es una de las formas más curiosas de comunicación entre los padres y sus bebés, aliviando dolores, liberándolos de miedos y ayudándoles a tener un buen desarrollo.

Se puede realizar partir del primer mes. Y una vez se le haya caído el cordón umbilical.

El masaje infantil le aportará muchos beneficios a tu bebé.

- A nivel emocional—

1. El masaje infantil reduce el nivel de estrés en los bebés, que cada día se exponen a nuevos estímulos u objetos desconocidos para ellos.
2. Ayuda a aumentar la autoestima del bebé.
3. Mejora su coordinación y le hace más receptivo al tacto.
4. Favorece la relajación, facilitando un sueño profundo y de calidad.
5. Crea rutina de ritmos y horarios.

-A nivel físico—

1. Masajear la zona del pecho y espalda ayuda a regular el sistema respiratorio, fortaleciendo los pulmones y mejorando la congestión provocada por la mucosidad.
 2. Estimula la circulación sanguínea y el drenaje linfático.
 3. Tonifica y relaja los músculos favoreciendo el sueño del bebé.
 4. Favorece el sistema inmunológico.
 5. Alivia el dolor provocado por cólicos, estreñimiento, gases...
- por todos sus beneficios es muy recomendable aprender cómo realizar, a tu bebé, este masaje milenario procedente del sur de la india.

Los primeros cuidados del Bebé



Gema Fernández Formadora y Masajista



LLEVA ONCE AÑOS
DEDICÁNDOSE AL MUNDO DEL
MASAJE, TRABAJANDO
DIFERENTES TÉCNICAS Y
ADEMÁS, DANDO FORMACIÓN
CON TALLERES, CURSOS DE
MASAJE Y DESARROLLO
PERSONAL.

