Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Consejos para el primer mes de vida del bebé

Nos surgen muchas dudas cuando llegamos a casa con nuestro recién nacido. Esta inquietud a veces nos hace ir a urgencias en busca de ayuda.

La intención de estas líneas es dar solución a las dudas sobre temas menores.

¿Es normal que mi bebé haga ruidos mientras duerme?

Pues SÍ. Según qué niños. Son frecuentes los ruidos al respirar. También si están molestos por los gases, el reflujo de alimento desde el estómago hacia arriba o porque ya tienen hambre. Lo mejor es reconocer las primeras señales de hambre en nuestro hijo para ofrecer la toma.

Otras veces se trata de hipo, que cede al darle más pecho.

¿Cuál es la postura ideal para que duerma mi bebé?

Boca arriba los primeros seis meses. Así baja el riesgo de muerte súbita del lactante. Se debe cambiar el apoyo de los lados de la cabeza, para evitar deformidad de los huesos del cráneo.

¿Cuántas horas es normal que duerman? ¿Hay que despertarlos para comer cada 3-4 horas?

Un bebé duerme entre 16 y 18 horas al día, despertando breves periodos de tiempo para comer. Los primeros días es normal que pierdan un poco de peso. Tras esos primeros días, cuando se ve que ganan peso, se les puede dejar dormir 5 o 6 horas por la noche. Habrá casos aparte en los que no será así.

¿Puedo dormir con mi bebé? ¿Es bueno el colecho?

El dormir con nuestro bebé tiene cosas buenas y malas. Lo bueno es que mejora el vínculo y la lactancia materna. Lo malo es que hay más riesgo de muerte súbita del lactante cuando los padres fuman, toman alcohol u otras sustancias que bajan el nivel de alerta.

¿Es malo cogerlos mucho en brazos?

Se aconseja enseñar a los recién nacidos a que se duerman solos. Se les debe poner en la cuna cuando están somnolientos. Si lloran se les puede coger, acariciar y consolar hasta que se calmen, y después se pueden volver a poner en la cuna.

Cuando están despiertos es bueno cogerlos, hablarles y jugar con ellos. Así sienten el amor y afecto hacia ellos.

La ***lactancia materna*** sola es el mejor alimento para un recién nacido hasta los 6 meses de vida, y después, junto con la alimentación complementaria. Debe ser a demanda.

Pero si no puedo darle el pecho…

¿Cómo se prepara el biberón?

Un cacito raso por cada 30 ml (una onza) de agua. Deben usarse fórmulas de inicio (tipo 1), hasta los 6 meses.

¿Y cómo sé cuánto debe tomar?

Depende de cada niño y de su peso y talla al nacer. Al inicio se preparan 30 ml y no suelen tomarlo todo. Cuando ya lo tomen entero, se preparan 60 ml. Para saber que queda saciado debe quedar algo de leche. Y cuando ya lo tomen, se preparan 90 ml, y después 120 ml, 150 ml… Lo que no se tome, se debe tirar.

Las tomas suelen ser cada 2 o 3 horas. Suelen hacer menos tomas que cuando toman pecho.

La leche de fórmula tarda más en digerirse y está más tiempo en el estómago que la leche materna. De este modo, un bebé que toma fórmula suele pedir con un poco menos de frecuencia, pero esto varía según el niño.

Una norma muy fácil es ver si hace pis y caca. Si es así, la cosa va bien.

¿Debe echar los gases tras todas las tomas?

No siempre se logra…si pasados unos minutos no echa los gases, se le puede poner en su cuna.

¿Puedo bañarle todos los días?

Tras las primeras horas de vida los niños pueden regular su temperatura corporal. Tras este tiempo se dejará a decisión de los padres la frecuencia del baño. Deben estar limpios, pero sin excesos.

¿Cómo debo limpiar el cordón umbilical?

Como cualquier herida, con agua y jabón. Vigilar que no huela mal, que no esté húmedo ni con pus y que no se ponga roja la piel de alrededor. No hace falta aplicar alcohol de 70º ni otros productos.

¿Puedo cortarle las uñas, que las tiene muy largas y se araña?

Pues SÍ. Con cuidado y con unas tijeras de punta redonda.

Su piel está muy seca, ¿le puedo poner crema?

Los recién nacidos, sobre todo los de más de 40 semanas de gestación, suelen cambiar la piel tras nacer. Pueden tener hasta zonas con grietas. Es normal. Se pueden poner aceites tras el baño.

¿Puede mi niño salir a la calle?

Puede y debe. Es bueno para el bebé porque les da el aire y la luz, que es esencial. Y bueno para los padres, sobre todo para la madre.

¿Cómo sé si tiene fiebre?

No hay que tomar la temperatura todos los días, solo si le notamos molesto o parece caliente. Lo mejor es tomarla en la axila con un termómetro digital. Si un bebé de menos de 3 meses tiene fiebre es aconsejable consultar con su pediatra.

Si la fiebre es alta o está molesto, se le puede dar una dosis de paracetamol.

¿Y sabré detectar si está malito?

Seguro que sí.

Su hermano mayor tiene mocos, ¿debo aislarlo y no dejarle que toque al nuevo bebé?

Será casi imposible lograrlo. Además, será duro para el hermano.

Con el lavado de manos será suficiente, salvo recién nacidos muy delicados o con las defensas bajas.

Por otro lado, el mayor le irá inmunizando.

¿Puedo viajar con el niño?

Se puede.

Pueden montar en avión. Para los oídos y los cambios de presión, el poner al niño al pecho o el uso de chupete es una solución.

En el coche es obligado que el bebé vaya en un dispositivo de retención infantil homologado para su talla y peso, y colocado según las indicaciones.

Esperamos que estos mensajes breves os sirvan de ayuda. En cualquier caso, las respuestas a estas y otras cuestiones están en la web, en la App Papi-PSI y, claro está, en la consulta de vuestro pediatra de atención primaria.

Autores originales:
- ***Isabel Botana del Arco***
- ***Cecilia M Gómez Málaga***

Fecha de publicación: 20-12-2011

Última fecha de actualización: 13-12-2022

Autor/es:

- Catalina Gema Marín Barba . Pediatra. Centro de Salud ‘Alpes’. Madrid.

BY NC ND