



ALIMENTACIÓN

- **La mejor alimentación para su hijo hasta los 6 meses de vida es la lactancia materna.** Como norma general, el niño debe tomar el pecho a demanda, es decir cada vez que tenga hambre, lo cual suele ser cada dos horas y media o tres horas aproximadamente; no debiendo despertar al niño para darle de comer.
- La duración de las tomas dependerá de cada niño, su madurez y capacidad de succión. El tiempo que el niño mamará en cada pecho puede variar entre 5 y 20 minutos, no retirando al niño hasta que éste suelte el pecho por sí sólo. Las sustancias que engordan de la leche materna están justo al final de la toma, si lo retiramos antes de finalizar, posiblemente aumente poco su peso.
- En una toma se comenzará por un pecho y en la siguiente por el otro, alternando siempre, para que haya un buen vaciamiento de uno de los dos pechos.
- La leche materna contiene factores que favorecen la higiene, esterilización y cicatrización del pezón, por lo que en condiciones normales no es necesario un cuidado especial (pomadas...); simplemente secar el pezón con una gasa o secador tras la tetada. No son recomendables los protectores de plástico, que mantienen húmedo el pezón favoreciendo la formación de grietas.
- En caso de no poder alimentar al niño al pecho, debe hacerse con una *leche adaptada de inicio* (tipo 1).

Normas para la preparación del biberón:

- Lávese muy bien las manos antes de empezar la preparación.
- Los biberones se deben preparar inmediatamente antes de las tomas.
- En nuestra región el agua del grifo tiene suficientes garantías sanitarias, por lo que no se recomienda hervir el agua.
- El método ideal para calentar el agua es "al baño María"; es decir, sumergiéndolo en parte en agua caliente para que se caliente poco a poco el contenido del biberón. No se recomienda calentar el biberón en el microondas porque produce un calentamiento irregular y el niño corre riesgo de quemarse.
- Echar el agua tibia hasta completar el volumen deseado y agregar los cacitos de polvo de leche (rasos y sin comprimir) en una proporción de un cazo por cada 30 cc de agua.
- Agitar el biberón.
- Darlo a una temperatura aproximadamente igual a la del cuerpo.
- Se irá aumentando la cantidad de leche (en la misma proporción anterior) según la apetencia del niño y recomendaciones de su pediatra.

HIGIENE Y CUIDADOS GENERALES. SALUD BUCODENTAL

- El *cordón umbilical* puede tardar en caerse de 8 a 10 días; durante este tiempo será necesario limpiarlo una o dos veces al día con alcohol de 70°.
- El *baño diario* no debe ser prolongado; se hará con agua tibia (36–37°C), en una habitación cálida y usando un jabón con pH neutro y una esponja blandita. Al terminar se secarán bien las zonas de pliegues, pues la humedad favorece las infecciones. No usar bastoncillos para la limpieza de los oídos. Se deben cortar las uñas si las tienen largas para que no se arañen.



- En caso de usar *chupete*, debe ser pequeño y con tetina con forma anatómica. Nunca untarlo con miel, azúcar u otras sustancias dulces.
- La mayoría de los recién nacidos varones tienen *fimosis*; durante estos primeros meses no debe intentar echar la piel hacia atrás.
- Las niñas pueden presentar pérdidas de *sangre vaginal* o mucosidad debido a un acomodamiento hormonal, que es normal y cederá en pocos días. Es aconsejable hacer una limpieza minuciosa de los genitales, de delante hacia atrás, sin arrastrar las secreciones naturales pero eliminando los restos de heces que puedan quedar entre los labios.
- También es frecuente un aumento de las mamas (*ingurgitación mamaria*), que se puede dar tanto en niñas como en niños, incluso a veces con secreción de leche; se debe a influencia hormonal, no conviene tocar y tiende a desaparecer espontáneamente.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- **El niño debe dormir boca arriba**; ya que dormir boca abajo aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante. Para evitar deformidades en su cabecita debe cambiarlo frecuentemente de posición (una vez duerme con la cabeza girada a la derecha y la siguiente hacia la izquierda).
- La cuna estará bien ventilada y se evitarán los colchones muy blandos o de lana, así como las almohadas y los juguetes blandos. La temperatura ideal de la habitación oscilará entre 20 y 22°. No abrigue en exceso al niño. Use ropa interior de algodón.
- No debe dejarlo nunca solo encima de la cama o el vestidor.
- No es aconsejable ponerle cadenas, pulseras, cordones....
- **Al viajar en coche** utilizará el capazo del bebé en el asiento posterior del vehículo, en posición transversal y con la cabeza del niño hacia el interior. También puede utilizar una silla homologada del grupo 0 en asiento delantero y colocada en sentido inverso a la marcha del vehículo (si el coche dispone de *airbag* para el acompañante, éste debe desconectarse o colocar la silla en asiento trasero). **Nunca en brazos de un adulto.**

DESARROLLO Y AFECTIVIDAD

- Desde el nacimiento es conveniente acariciar al niño, hablarle y expresarle muestras de cariño.

CONSEJOS GENERALES

- **No fume**; si esto no es posible, evite fumar dentro de la casa o en el coche.
- Se aconseja salir de *paseo a diario*, si el tiempo lo permite, en cuanto la madre esté recuperada del parto.
- Un niño normal puede hacer *caca* cada vez que come, o por el contrario hacer una sola vez al día o cada dos días. Los primeros días son de color negro-verdoso, pegajosas y casi sin olor (es el meconio), después pasan a un color amarillo-anaranjado o en ocasiones verdoso y, en cualquier caso, de consistencia semilíquida. Si le parece que está estreñido no use supositorios, le puede ayudar dándole masajes en la barriguita. En caso de duda, consulte siempre con su pediatra o enfermera.
- La *prueba del talón* para detección precoz de errores congénitos del metabolismo debe realizarse lo antes posible a partir del 5º día de vida, en el Centro de Salud. Si no lo ha hecho, es importante realizarla cuanto antes.

VACUNAS

- Al mes de vida debe ponerse la 2ª dosis de vacuna frente a Hepatitis B.
- En ocasiones, esta vacuna puede producir febrícula, llanto o irritabilidad, que puede durar uno o dos días. En este caso puede darle al niño paracetamol (*Apiretal*)® a las dosis recomendadas por su pediatra. Otras veces, en el lugar de la inyección vacunal puede aparecer una zona de inflamación, enrojecida, abultada y dolorosa, que tiende a desaparecer espontáneamente.
- A los 2 meses se pondrá la primera dosis de las vacunas frente a DTPa - Polio IM – Hib y Meningococo C

MEDICACIÓN

- Déle 3 gotas de vitamina D3 durante los tres primeros meses de vida.



PRÓXIMO CONTROL: A LOS 2 MESES.