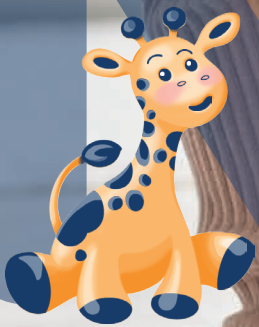


Novalac

Guía práctica

Vuestra nueva etapa como padres



 **ferrer**
for good

Aviso importante: La lactancia materna es la mejor alimentación para el lactante. La información presente no reemplaza sino que complementa la relación entre el profesional de la salud y su paciente. En caso de duda, consulte a su profesional de la salud de referencia.

Novalac

Para darle lo que necesita, tú tienes la fórmula



Guía práctica

Vuestra nueva etapa como padres

ÍNDICE DE CONTENIDOS

HIGIENE	5
¿CÓMO BAÑAR A TU HIJO?	5
HIDRATACIÓN DE LA PIEL	6
CUIDADOS DEL CORDÓN UMBILICAL	7
CAMBIO DEL PAÑAL.....	8
CREMAS PARA LA ZONA DEL PAÑAL	9
OTROS CUIDADOS COTIDIANOS	10
RESUMEN SOBRE LA HIGIENE.....	11
EL BAÑO	11
HIDRATACIÓN DE LA PIEL	11
CUIDADOS DEL CORDÓN UMBILICAL	11
CAMBIO DEL PAÑAL.....	11
CREMAS PARA LA ZONA DEL PAÑAL	12
OTROS CUIDADOS COTIDIANOS	12
SUEÑO.....	13
¿CUÁNTO DEBERÍA DORMIR TU BEBÉ?	13
CONSEJOS Y RECOMENDACIONES SOBRE EL SUEÑO DEL BEBÉ.....	13
RESUMEN SOBRE EL SUEÑO	14
CUIDADOS GENERALES.....	15
PASEOS	15
ROPA	15
VACUNAS.....	15
POSTURA.....	15
RESUMEN SOBRE LOS CUIDADOS GENERALES.....	16
REFERENCIAS.....	17

*Una ocasión ideal
para que el bebé
pueda sentir los
mimos y cuidados
de sus padres.*



HIGIENE

El momento del baño o del cambio de pañal no es solo un momento de cuidado de la higiene, también es una ocasión ideal para que el bebé pueda sentir los mimos y cuidados de sus padres.

Ante todo, ambas actividades deben realizarse con **seguridad: el bebé NUNCA debe estar solo en la bañera ni sobre el cambiador**, ya que puede caerse si no está vigilado .

¿CÓMO BAÑAR A TU HIJO?

El **baño** puede realizarse todos los días desde el primer día que llegáis a casa¹, aunque **no es necesario bañar al bebé todos los días**.

Aunque se recomienda realizar el baño siempre a **una hora similar**, lo importante es elegir el momento que mejor se adapte a tu rutina²:

- **Si el momento del baño calma al niño, puedes bañarle por la noche.**
- **Si le estimula, quizá sea mejor bañarle por la mañana.**

La temperatura del agua deberá rondar los **36°-38°C**, temperatura que puedes comprobar con un termómetro o metiendo el codo en el agua³.

Para el lavado utiliza tu propia mano o una **esponja limpia y muy suave. No hace falta que uses jabón**, pero si lo prefieres, usa un gel específico para bebés sin jabón y preferiblemente de pH neutro.²

PASOS PARA BAÑAR AL BEBÉ¹:

1. Sujeta a tu hijo boca arriba, pasando el brazo por detrás de la parte posterior de su espalda. Con tu mano, sujeta el brazo del bebé que queda más alejado de tu cuerpo, y que su nuca quede

apoyada en tu antebrazo (enseguida le cogerás el truco y verás que es muy fácil).

2. Sumerge el cuerpo de tu hijo, sin dejar de sujetarlo por debajo de los hombros y a la altura del culito. Mécele unos instantes en el agua, es una sensación placentera que verás que les encanta.
3. Comienza lavando de la zona más limpia a la más sucia: cara, cabeza, cuerpo, piernas y genitales (primero vulva o pene y luego el culito, especialmente en las niñas limpiando de delante hacia atrás para evitar que se introduzcan residuos de heces).
4. Si le lavas el pelo, procura que sea con un champú para niños que no afecte a los ojos, utiliza muy poca cantidad y aclara bien. Si utilizas un cepillo de cerdas suaves, evitarás que se forme la costra láctea (esa capita blanco-amarillenta que les sale en el cuero cabelludo). Si ya la tiene, aplica un poco de aceite para bebés y déjalo toda la noche. A la mañana siguiente, un cuidadoso lavado de cabeza retirará el aceite y no quedarán residuos de la costra. De todas formas, no tienes de qué preocuparte, la costra láctea va

desapareciendo sola y no molesta al bebé.

5. Por último, arropa a tu hijo con una toalla suave, preferiblemente de algodón, sin friccionar y secando bien los pliegues (detrás de las orejas, ingles, axilas y cuello).

Otra acción para que el bebé disfrute del momento el baño es jugar con él en el

agua: mécele suavemente, echa agua en sus brazos, estimúlale contando lo que le estás haciendo... Una vez cumplidos los meses, el baño suele ser uno de los momentos del día más agradables para el bebé y para ti, al permitirle jugar en el agua y pasar un rato de diversión en compañía. Aunque el niño se mantenga sentado solito en el agua **ES IMPORTANTÍSIMO NO DEJARLE NUNCA SOLO EN LA BAÑERA²**.

HIDRATACIÓN DE LA PIEL

Se pueden utilizar **lociones hidratantes específicas para bebés** si la piel es especialmente seca. Se recomienda aplicarlas cuando la piel permanece aún húmeda, es decir, justo tras secar al bebé después del baño¹.

Para aplicarle la crema o aceite, échate un poco en la mano y úntale el cuerpo insistiendo en los pliegues. Aprovecha este momento para hacerle un masaje y relajarle, será agradable para el bebé y mejorará el vínculo entre padre e hijo².



CUIDADOS DEL CORDÓN UMBILICAL

No importa mojar el ombligo y cordón umbilical y **no hay que esperar a que se caiga para bañarlo, pero sí se debe procurar mantener el cordón limpio y seco** para que se vaya secando en contacto con el aire. Además, puedes doblar el borde del pañal hacia abajo, por debajo del cordón, para evitar rozaduras^{1,2}.

¿Cómo limpiar el cordón umbilical?¹

1. Lávate las manos.
2. Limpia la zona del cordón con agua tibia y jabón neutro. Puedes utilizar unas gasas limpias y luego desecharlas (mejor evitar las esponjas ya que acumulan más gérmenes).
3. Limpia la base del ombligo con un movimiento de rotación alrededor del mismo. Elimina los restos de suciedad tanto del cordón como de la pinza. Es importante que no manipules la pinza y nunca la abras.
4. Con otra gasa, limpia la zona del cordón donde está la pinza.
5. Por último, sécalo muy bien a toquecitos. No lo cubras con una gasa, así se secará y se favorece su desprendimiento.

Importante para su cuidado:

- Si la zona del cordón está **enrojecida, inflamada, con mal olor, o con calor** en la piel deberás consultarlo con el pediatra para descartar que se trata de una **infección**².
- **No es necesario usar antiséptico** (como clorhexidina en spray) si no hay indicación para ello. La Asociación Española de Pediatría no recomienda

aplicar soluciones antisépticas o antibióticas tópicas ya que no hay mejores resultados que utilizando agua y jabón².

- **La utilización de vendas, ombligueros, etc. no está indicada** ya que no aceleran la curación y cicatrización del ombligo y sí pueden provocar lesiones en la piel o facilitar el vómito debido a la presión en el abdomen del bebé¹.



El cordón umbilical habitualmente **se desprende entre el octavo y décimo día**. Si la caída se alarga varias semanas, será recomendable consultar al pediatra¹.

Es normal que se produzca una pequeña pérdida de sangre cuando el bebé pierde el cordón, pero es escasa y debe detenerse de inmediato².

Al caerse el cordón, el ombligo queda entre 0,5 y 1 cm hacia fuera, esto es normal y se denomina **“ombligo cutáneo”**, el cual se irá poniendo en su lugar con el tiempo¹.

A partir de la caída, la herida se cicatriza entre el tercer y quinto día¹

CAMBIO DEL PAÑAL

La piel de un recién nacido es muy delicada, pero **la piel del culito del bebé es aún más sensible** al estar constantemente expuesta a humedad y otros agentes externos, por lo que se debe prestar especial atención a su cuidado¹.

El culito de tu bebé debe **mantenerse seco y limpio** durante todo el tiempo. La humedad, el incremento del pH y la acción irritante del pipí y las caquitas, pueden provocar unas incómodas rojeces en la zona del pañal. Para prevenirlas, hay que prestar mucha atención a dos aspectos^{1,2}:

- **El tipo de pañal:** al estar en contacto permanente con la piel del bebé, debes asegurarte de que esté **clínicamente y dermatológicamente testado** y de que ofrezca las máximas garantías en **absorción, sequedad y protección de la piel**. También es importante valorar la **comodidad y la libertad de movimientos** que ofrece el pañal ya que el bebé va a pasar muchas horas con él puesto y debe estar cómodo.

- **Cambio del pañal:** debe realizarse **a menudo** y sin esperar a que la piel del bebé se moje, y, por supuesto las caquitas deben retirarse lo antes posible. Puedes limpiar el culito del bebé con toallitas húmedas, pero la higiene con **agua y esponja** es mejor para la piel de tu bebé y para el medio ambiente. Seguro que tienes la duda de si hay que ponerle crema del pañal, te lo contamos en el siguiente apartado.

- o **Cambio del pañal en las niñas:** recuerda hacer la limpieza de delante hacia atrás para evitar arrastrar posibles restos de las caquitas.
- o **Cambio del pañal en los niños:** limpia también de delante hacia atrás y por debajo del escroto. No intentes retraer el prepucio para limpiar la zona, poco a poco se irá retrayendo espontáneamente. Además, es mejor si tapas el pene del niño con un pañal o una toallita mientras le cambias para evitar una sorpresa⁴.



Es importante que cuando vayas a cambiar el pañal al bebé tengas a mano todo lo que necesitas (pañales, agua, esponja, toallitas, crema...) para no dejar nunca solo al bebé **iiincluso los recién nacidos pueden moverse y caerse accidentalmente!**

Te recomendamos que siempre pongas una mano sobre su abdomen cuando vayas a coger algo, tus manos siempre deben estar tocando al bebé.

CREMAS PARA LA ZONA DEL PAÑAL

Es muy normal que veas que tu bebé tiene la **zona del pañal irritada**, y para ello existen **cremas específicas** que se pueden aplicar^{4,5}. Si tu bebé **no presenta esta irritación no hace falta que le apliques la crema**.



Como hemos visto en el apartado anterior, la piel está expuesta a sustancias irritantes (como el pipí o las caquitas), que pueden lesionar la piel haciendo que pierda su función barrera. Pero no solo es esto lo que irrita la piel, además, algunos componentes del pañal (colorantes, fragancias, gomas, productos químicos), de las toallitas, el roce del pañal con la piel, la limpieza excesiva de la zona o la aplicación de determinados productos, pueden favorecer esta irritación^{5,6}.

¿Cómo se puede tratar?^{5,6}

- Se recomienda que realices **cambios frecuentes de pañal** y, si es posible, **dejes al bebé sin pañal** durante periodos de tiempo cortos (5-10 minutos en cada cambio de pañal). Se recomienda que la limpieza se haga con **agua y jabón** en vez de toallitas, **y secar muy bien** la zona a toquecitos.
- También puedes aplicar, en cada cambio de pañal, cremas que se denominan

“pasta al agua” que evitan el contacto con la humedad. Existen muchas marcas en el mercado, pero se suelen diferenciar por:

- o **La consistencia:** algunas son más pastosas (pastas, ungüentos) y otras menos (cremas). **Cuanto más pastosa es la crema, mayor efecto barrera tiene** (en diarreas se debe utilizar ungüento o pasta).
- o **La composición:** aquellas que contienen **óxido de zinc suelen ser más apropiadas** ya que es el componente que disminuye la irritación.

No se recomienda utilizar polvos de talco, porque si se existe alguna herida, el polvo puede entrar en ella y producirse un aumento de la inflamación⁵.

La irritación debería desaparecer en pocos días, si ves que **no mejora** (pasados unos 3 días) o que **empeora, deberás acudir al pediatra para que lo valore**⁵.

OTROS CUIDADOS COTIDIANOS

Mocos

Cuando llegan los meses de frío es muy común que el bebé tenga **mocos**. Para limpiar la nariz por fuera puedes usar una **gasa humedecida**².

Para ayudarlo con los mocos de dentro de la nariz, lo mejor es hacer **lavados nasales con suero fisiológico o agua de mar natural en spray**. Seguro que has oído hablar o te han recomendado los aspiradores nasales, sin embargo, esta opción cada vez está menos recomendada ya que no consigue extraer los mocos de la parte profunda de la nariz¹.

Orejas

Tras el baño, puedes limpiar la parte exterior de las **orejas** con una gasita húmeda, pero **no introduzcas bastoncillos** en el conducto auditivo¹.

Ojos

También es importante revisar los **ojos**: si tiene legañas, puedes limpiar los ojos con una pequeña **gasa empapada en suero fisiológico, desde el ángulo interno hacia la parte externa, cambiando la gasa para cada ojo**¹.

Uñas

No hay que olvidar las **uñas**, que deben cortarse cuando la longitud sea excesiva para evitar arañazos o roturas, pero siempre pasados los primeros días de vida. Se deben **cortar de forma recta, mediante tijeras de punta redondeada**¹. En los primeros días de vida se pueden **limar las uñas con una lima especial para bebés**, ya que muchas veces las uñas están muy pegadas a la piel, y es muy difícil cortarlas.

RESUMEN SOBRE LA HIGIENE

EL BAÑO

- Se puede bañar al bebé todos los días desde el primer día que llegáis a casa, pero no es necesario hacerlo todos los días.
- La temperatura del agua debe estar en torno los 36°-38°C.
- Puedes bañarle con tu mano o con una esponja muy suave.
- No hace falta que uses jabón, y si lo usas que sea específico para bebés.
- El lavado se debe hacer de la zona más limpia a la más sucia (cara -> cabeza -> cuerpo -> piernas -> genitales (vulva o pene -> culito).

HIDRATACIÓN DE LA PIEL

- No es necesario echar crema o aceite al bebé todos los días, pero si lo haces no es malo.
- Si ves que tu bebé tiene la piel seca, puedes utilizar cremas o aceites específicos para bebés.
- El momento ideal para hidratar al bebé es después del baño aprovechando que la piel está húmeda.

CUIDADOS DEL CORDÓN UMBILICAL

- Se puede mojar, no hay que esperar a que se caiga para bañar al bebé.
- Mantener el cordón limpio y seco.
- Estar atento ante signos como enrojecimiento, inflamación, mal olor o calor, en cuyo caso deberás acudir al pediatra.
- No es necesario usar antiséptico, puedes usar simplemente agua y jabón.
- Las vendas, ombligueros, etc. no están indicados.

CAMBIO DEL PAÑAL

- La piel del culito del bebé es muy sensible al estar constantemente expuesta a la humedad y otros agentes externos, por lo que debes mantener el culito de tu bebé seco y limpio.

- Debes elegir un pañal que esté clínicamente y dermatológicamente testado y que ofrezca las máximas garantías de absorción, sequedad y protección de la piel.
- Debes cambiar el pañal a tu bebé frecuentemente sin esperar a que la piel del bebé se moje, y, lo antes posible si tiene caquitas.
- La opción ideal para limpiar el culito del bebé es agua y una esponja, pero si no, puedes optar por las toallitas húmedas.
- No dejes nunca solo al bebé incluso los recién nacidos pueden moverse y caerse accidentalmente! Ten a mano todo lo que necesitas y coloca siempre una mano sobre su abdomen cuando vayas a coger algo, tus manos siempre deben estar tocando al bebé.

CREMAS PARA LA ZONA DEL PAÑAL

- Las cremas para la zona del pañal sirven para reducir la irritación en esta zona. Si tu bebé no presenta esta irritación no hace falta que le apliques la crema.
- Para prevenir y mejorar la irritación se recomienda cambiar a menudo el pañal, dejar al bebé sin pañal (5-10 min), limpiar con agua y jabón, y secar muy bien la zona a toquecitos.
- Si tu bebé tiene irritada la zona del pañal puedes aplicarle la crema (“pasta al agua”) en cada cambio de pañal.
- Cuanto más pastosa es la crema, mayor efecto barrera tiene.
- Las cremas que contienen óxido de zinc suelen ser más apropiadas ya que es el componente que disminuye la irritación.
- No se recomienda utilizar polvos de talco.
- Si, pasados unos 3 días la irritación no mejora o empeora, deberás acudir al pediatra.

OTROS CUIDADOS COTIDIANOS

- **Mocos:** Lo más recomendable es hacer lavados nasales con suero fisiológico o agua de mar natural en spray.
- **Orejas:** No introduzcas bastoncillos en el oído del bebé.
- **Ojos:** Puedes limpiarlos con una gasa empapada en suero fisiológico, desde el interior hacia el exterior, usando una gasa para cada ojo.
- **Uñas:** Deben cortarse cuando la longitud sea excesiva, de forma recta y mediante tijeras de punta redondeada, pero siempre pasados los primeros días de vida. En los primeros días de vida se pueden limar las uñas con una lima especial para bebés.

SUEÑO

¿CUÁNTO DEBERÍA DORMIR TU BEBÉ?

Cada bebé tiene unas necesidades y un ritmo de sueño diferente¹. No te alarmes si tu bebé duerme mucho, es normal. Los recién nacidos duermen entre **16 y 17 horas diarias**, normalmente entre toma y toma, en ciclos cortos y frecuentes, y se despiertan cada 1-3 horas^{2,6}.

Es importante que sepas que **los bebés no tienen un ritmo regular de sueño hasta los 6 meses⁷** y que lo habitual es que el bebé **reduzca gradualmente el número de horas de sueño según vaya creciendo**.

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES SOBRE EL SUEÑO DEL BEBÉ

- Si tu bebé está durmiendo y le toca comer, **no hace falta que lo despiertes** salvo que te lo haya indicado el pediatra⁷.
- Las tomas de la noche deben ser **monótonas y aburridas y sin encender la luz**; mientras que las del día deben ser más **dinámicas** y debemos **mantener despierto al bebé** hablándole, haciéndole caricias o estimulándole. Así, el bebé irá diferenciando la noche del día y relacionando las horas de oscuridad con las horas de dormir^{1,7}.
- Antes de acostar a tu bebé, es importante que te asegures de que está **limpio y bien alimentado**, para que no se encuentre molesto y pueda conciliar bien el sueño².
- El bebé tiene que **aprender a dormir por sí mismo**, adquiriendo habilidades que le permitan tranquilizarse por sí solo (chupete, chuparse el dedo, ciertas posturas)^{1,5}.
- El bebé debe de **dormir boca arriba** para minimizar la posibilidad de que sufra el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante¹.



- Evita poner cerca de la cuna **objetos que puedan caerse sobre el bebé** ni adornar la **cuna con cintas** ya podrían ser un peligro. Tampoco se recomienda que el bebé duerma en la cuna con **juguets o peluches**, mejor dejarlos fuera de la cuna¹.
- Durante los primeros meses es recomendable que el bebé **permanezca en la habitación de los padres**, durmiendo en su propia cuna o en la cama con los padres (lo que se denomina colecho)¹.

RESUMEN SOBRE EL SUEÑO

- Los recién nacidos duermen entre 16 y 17 horas diarias en ciclos cortos y frecuentes, y se despiertan cada 1-3 horas.
- Los bebés según van creciendo van reduciendo el número de horas de sueño y no tienen un ritmo regular de sueño hasta los 6 meses.
- El bebé debe dormir boca arriba para minimizar la posibilidad de que sufra el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.
- Evita poner cerca de la cuna objetos que puedan caerse sobre el bebé ni adornar la cuna con cintas ya que podrían ser un peligro. Tampoco se recomienda que el bebé duerma en la cuna con juguetes o peluches.



CUIDADOS GENERALES

PASEOS

Es bueno dar paseos frecuentes y realizar actividades al aire libre. Puedes salir a pasear con tu bebé desde los primeros días de vida. Se recomienda una **exposición al sol diaria**

corta, de unos 5-10 minutos para favorecer la producción de vitamina D, evitando una exposición directa al sol y las horas centrales del día².

ROPA

En sus primeros meses de vida, el bebé todavía no regula del todo su temperatura corporal, por ello, **durante los primeros días se recomienda usar manga larga, calcetines y gorro de algodón**, independientemente de la época del año que sea¹.

Se recomienda elegir **ropa con velcro** (fácil de poner y quitar), y **evitar botones, cremalleras**

o lazos. Además, la ropa debe estar hecha de materiales suaves y no alergénicos, como el **algodón**¹.

Es conveniente que la ropa se lave con **jabón neutro, sin usar lejía ni suavizante**, y siempre aclarando bien, ya que va a estar directamente en contacto con la piel del bebé¹.

VACUNAS

Es importante que sigas el **calendario de vacunas infantil**¹, en tu centro de salud te explicarán el calendario.

POSTURA

Se recomienda **cambiar a menudo la postura de la cabeza** en la que duerme el bebé para evitar que pase demasiadas horas acostado en la misma posición. Es tan sencillo como girarle la cabeza hacia un lado y hacia el otro

de vez en cuando. Así podremos evitar la **plagiocefalia**, que es una deformidad de la cabeza del bebé que se desarrolla durante los primeros meses de vida¹.

RESUMEN SOBRE LOS CUIDADOS GENERALES

PASEOS

- Se recomienda dar paseos frecuentes y una exposición al sol diaria (5-10 min) para favorecer la producción de vitamina D, evitando la exposición directa al sol y las horas centrales del día.

ROPA

- Durante los primeros días es recomendable usar manga larga, calcetines y gorro de algodón, independientemente de la época del año que sea.
- Es mejor elegir ropa con velcro (fácil de poner y quitar), y evitar botones, cremalleras o lazos.
- La ropa debe estar hecha de materiales suaves y no alergénicos, como el algodón.
- Lava la ropa con jabón neutro, sin usar lejía ni suavizante.

VACUNAS

- Es importante que sigas el calendario de vacunas infantil.

POSTURA

- Se recomienda cambiar a menudo la postura de la cabeza en la que duerme el bebé para evitar que pase demasiadas horas acostado en la misma posición y prevenir así la plagiocefalia (deformidad de la cabeza que se desarrolla durante los primeros meses de vida).



Referencias

1. Asociación Española de Pediatría (AEP). Guía práctica para padres desde el nacimiento hasta los 3 años. 2014. Disponible en: https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/files/guia_practica_padres_aep_1.pdf
2. Asociación española de matronas. Los Consejos de tu matrona. 2022. Disponible en: https://www.losconsejosdetumatrona.com/wp-content/uploads/2022/03/GuiaMatronas_22.pdf
3. Gobierno de Aragón. Departamento de Salud y Consumo. Cuidame: guía para madres y padres. Los cuidados después del parto y en los primeros meses de vida. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/3-cuidame_esp.pdf
4. Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap). EDUCACIÓN PARA LA SALUD. MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD PEDIÁTRICOS MÁS FRECUENTES. CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES. 4. Consejos sobre higiene y prevención. Disponible en: https://www.aepap.org/sites/default/files/documento/archivos-adjuntos/educacion_para_la_salud_splitpdf_page208-210.pdf
5. Asociación Española de Pediatría (AEP). Dermatitis del pañal. Artículo publicado el 19-7-2012, revisado por última vez el 24-11-2020. Disponible en: <https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/dermatitis-panal>
6. T. Pozo Román. Dermatitis del pañal y trastornos relacionados. *Pediatr Integral* 2016; XX (3): 151-158. Disponible en: https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2016/xx03/01/n3-151-158_TomasPozo.pdf
7. Asociación Española de Pediatría (AEP). Sueño en los bebés. Artículo publicado el 22-2-2017, revisado por última vez el 24-10-2019. Disponible en: <https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/sueno-en-bebes>

Aviso importante: La lactancia materna es la mejor alimentación para el lactante



Novalac

