

Cuidados del Recién Nacido



El nacimiento de un bebé es un evento importante en la vida y una etapa de grandes cambios en el hogar. Muchas preguntas e incertidumbre surgen en los nuevos padres. Prepararse y hacer un plan familiar es indispensable. Aquí les ofrecemos algunas recomendaciones que pueden ayudar a los padres a sentirse más seguros en la tarea de cuidar de su recién nacido.

¿Cómo cargar a un recién nacido?

- Sostenga la cabeza y el cuello con una mano, y con la otra, el resto del cuerpo.
- Nunca sacuda a un bebé, esto puede causar daño cerebral grave e incluso la muerte.

Alimentación del bebé

Los bebés recién nacidos deben comer cada 2 a 3 horas para obtener la energía y los nutrientes necesarios para mantenerse sanos y lograr un desarrollo adecuado.

Formas de alimentación

Lactancia: Amamantar es beneficioso para el bebé como para la persona que lo amamanta. La leche materna contiene una cantidad balanceada de nutrientes que fortalecen el sistema inmunológico y ayudan al desarrollo del bebé.



Leche de fórmula:



Existe una amplia variedad de fórmulas con la combinación adecuada de vitaminas y minerales para atender las necesidades nutricionales del bebé. La nutrición por fórmula es una opción para aquellos bebés que no pueden ser amamantados.

Ayude a su bebé a eructar

Los eructos ayudan a expulsar parte del aire que los bebés tragan mientras se alimentan. Cuando haga eructar a su bebé, puede dar palmaditas suaves.

Intente con este método

Siéntese bien erguido y apoye al bebé contra su pecho. La barbilla del bebé debería reposar sobre su hombro.

Siente al bebé en el regazo (muslos) o sobre las rodillas. Sosténgale el pecho y la cabeza con una mano, apoyando la barbilla del pequeño en la palma, de modo que el extremo inferior de la palma de su mano esté en contacto con el pecho del bebé.

Coloque al bebé boca abajo, sobre el regazo. Sosténgale la cabeza y asegúrese de que quede más alto que su pecho.

Cambio de pañales

- **Antes de cambiar el pañal**, tenga a la mano todo lo que necesita. Nunca debe dejar a un bebé sin supervisión.



- **Una vez note que el pañal está sucio**, cámbielo.
- **Limpie el área** suavemente con agua y jabón para bebés, o con toallitas húmedas.
- **Aplique una capa de crema** para prevenir la dermatitis de pañal.

La dermatitis de pañal es una erupción de color rojo que desaparece a los pocos días con baños tibios y cremas. Si continúa por más de tres días, consulte con el pediatra.

Cuidado del cordón umbilical

- Cuando el bebé nace, se corta el cordón umbilical y queda una protuberancia que debe secarse y caerse entre los 5 a 15 días luego del nacimiento.
- Mantenga el área del cordón umbilical limpia y seca.
- No sumerja al bebé en una bañera con agua hasta que el cordón se haya caído.
- Deje que el cordón se caiga de manera natural.
- Aunque note que esté colgando de un hilo, no lo hale.
- Evite que el pañal roce con el cordón para prevenir irritación e infecciones.



Cuidado de la circuncisión en el varón

Después de la circuncisión, la punta del pene suele estar cubierta por una gasa impregnada de vaselina para evitar que la herida se pegue al pañal.

- Limpie suavemente con agua tibia después de cambiarle el pañal.
- Aplique vaselina sobre el área para que no se le pegue al pañal.
- El enrojecimiento del pene se debería curar en unos pocos días.

Problemas comunes en los recién nacidos

- Unos de los problemas de salud más comunes son resfriados, tos, fiebre y vómitos. Si planifica tener visitas, disponga un área para que las personas laven sus manos al llegar, asegúrese de que usen mascarillas.



Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Revisado en junio 2025.
©First Medical Health Plan, Inc.

El sistema inmune de los recién nacidos no está desarrollado en su totalidad. Lavarse las manos antes de cargarlos es vital para evitar contagiarles algún virus o bacteria.

Llame al pediatra o lleve al bebé al médico si presenta:

- Respiración inusual
- Color azulado u oscuro en labios y dedos
- Fiebre alta
- Área del ombligo o de la circuncisión inflamada o infectada
- Color amarillento en la piel
- Rechazo constante a la alimentación

Síndrome de muerte súbita

Se refiere a la muerte repentina e inexplicable de un infante menor de 1 año. Se puede disminuir el riesgo colocando al bebé boca arriba mientras duerme y la cuna debe estar libre de mantas, peluches y almohadas.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/ TDD 1-844-347-7804

APS Healthcare 787-641-9133

Referencias

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/prenatal/delivery-beyond/Paginas/bringing-baby-home.aspx>

<https://www.natalben.com/cuidados-recien-nacido-casa>

<https://www.cun.es/chequeos-salud/infancia/cuidados-recien-nacido>