



Cuidados del Recién Nacido

El nacimiento de un bebé es un evento importante en la vida y suele reunir a las familias para celebrar su llegada al mundo. Es preciso tener en cuenta algunos detalles para mantener tanto la salud de bebé como la de todos en el hogar. Antes de permitir visitas o dejar que otras personas se acerquen al bebé, evalúe el riesgo de COVID-19 y otras enfermedades contagiosas.

Si planifica recibir visitas

- No permita a aquellos que estén enfermos.
- Disponga un área para que las personas laven sus manos al llegar.
- Asegúrese que usen mascarillas y permanezcan a 6 pies de distancia de usted y del bebé.



¿Cómo cargar a un recién nacido?

- Los recién nacidos no tienen un sistema inmunológico fuerte, por lo que lavarse las manos antes de cargarlos es vital para evitar contagiarles algún virus o bacteria.
- Su fragilidad puede ser motivo de preocupación. Para asegurarse de que lo está cargando de la manera adecuada, sostenga la cabeza y cuello del bebé con una mano, y con la otra el resto del cuerpo.
- Nunca sacuda a un bebé. Las sacudidas pueden causar daño cerebral grave e incluso la muerte.

Alimentación del bebé recién nacido

Los bebés recién nacidos deben comer cada 2 a 3 horas para obtener la energía y nutrientes necesarios para mantenerse sanos. A continuación, las diferentes formas de alimentación:

- **Lactancia:** Amamantar es beneficioso tanto para bebé como para mamá. Ayuda a la recuperación del cuerpo después del parto y a balancear las hormonas de mamá. Por otro lado, la leche materna contiene una cantidad balanceada de nutrientes que fortalecen el sistema inmunológico y ayudan al desarrollo adecuado del bebé. Si por alguna razón el bebé no pudiera pegarse, puede extraerse la leche materna y suministrársela utilizando un pequeño tubo o una botella.
- **Leche de Fórmula:** Existe una amplia variedad de fórmulas con la combinación adecuada de vitaminas



y minerales para atender las necesidades nutricionales de bebé. La leche en fórmula es una opción para aquellos bebés cuyas mamás no puedan o decidan no amamantar.

Cambio de pañales:

Antes de cambiar el pañal, tenga a la mano todo lo que necesita: pañal limpio, toallitas húmedas y crema para la zona del pañal. La piel de los bebés es muy sensible y puede



irritarse fácilmente si el pañal permanece húmedo. Por esta razón es recomendable:

- Una vez note que el pañal está sucio, cámbielo lo más pronto posible.
- 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. Esta es una erupción de color rojo que desaparece a los pocos días con baños tibios y cremas. Si la dermatitis continúa por más de tres días, consulte con el pediatra.
- Si usa pañales de tela, deberá lavarlos con detergentes sin fragancias.
- Deje al bebé sin pañal por un rato durante el día para ventilar la piel.

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. Es importante:



- Mantener el área del cordón umbilical limpia y seca.

- No sumergir al bebé en una bañera con agua hasta que el cordón se haya caído.
- Dejar que el cordón se caiga de manera natural.
- No halar el cordón umbilical, ni siquiera cuando solo cuelga de un hilo.
- Evitar que el pañal roce con el cordón para prevenir irritación e infecciones.



Problemas comunes en los recién nacidos:

- Resfriados, tos, fiebre y vómitos.
- Problemas en la piel, como sarpullido en el área del pañal.

Muchos de estos problemas no necesariamente causarán complicaciones, pero es importante prestarles atención, saber cómo atender al bebé cuando se enferma y cómo reconocer las señales de aviso.

Llame al pediatra o lleve al bebé 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



Desarrollo del recién nacido y del bebé

Los bebés no se desarrollan al mismo ritmo. Su bebé puede llegar temprano en algunas áreas y un poco más tarde en otras. Si está preocupada por posibles retrasos, consulte con el pediatra.

Síndrome de muerte súbita

Se refiere la muerte repentina e inexplicable de un infante menor de 1 año. Aunque se conocen las causas de este síndrome, se puede disminuir el riesgo ubicando al bebé boca arriba mientras duerme. La cuna debe estar libre de mantas, peluches y almohadas. Además, es recomendable cambiar de posición la cabeza del bebé varias veces durante la noche y compartir la habitación con este por los primeros 6 meses.

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 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

References:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/infantandnwborncare.html.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/breastfeeding.html>

<https://kidshealth.org/es/parents/guide-parents.html>

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

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en junio de 2022. © First Medical Health Plan, Inc.