

HABITACIÓN

- Bien ventilada, a unos 20 ° C y sin cambios bruscos de temperatura.
- No se debe fumar en una casa donde haya niños.
- La posición indicada para dormir es boca arriba o de lado.

IMPORTANTE RECORDAR

- **Extremar la higiene de las manos, sobre todo**, antes de tocar al niño, ponerle al pecho y después de cambiarle el pañal.
- El llanto sirve para expresar todas las necesidades del bebé, no sólo el hambre. Puede llorar también cuando está sucio, aburrido, cuando no se puede dormir o le duele algo. **El bebé necesita manifestaciones de afecto desde el principio cuando está despierto (acariciarle, cogerle en brazos...).**

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES INFANTILES

- La cuna y colchón deben ser homologados.
- No dejar **nunca** al niño solo, **mucho menos** en la bañera o en superficies elevadas.
- No dejar objetos pequeños, punzantes o cortantes cerca del niño, ni cordones... cerca de la cuna.
- No ponerle cadenas, cintas ni cordones al cuello, así como sortijas...
- Evitar contacto con personas con infección respiratoria.
- Comprobar la temperatura del baño.
- Los calentadores del baño deben apagarse al iniciar el baño.
- No medicar al niño sin prescripción médica.
- Evitar exposición directa al sol y siempre con gorro y camiseta. Usar foto protectores.
- Echar siempre el freno de mano al coche del bebé.
- Los niños deben viajar sujetos en dispositivos de seguridad homologados adecuados a la edad y peso del niño, **nunca en brazos de un adulto**.

CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO



DEPOSICIONES

- Durante las primeras 24 - 48 horas las deposiciones suelen ser negras y espesas, los días siguientes se van haciendo verde - amarillentas y en días posteriores se hacen amarillas.
- El número de deposiciones es muy variable.
- Es normal que el recién nacido haga cacas amarillas y semilíquidas al mamar.

ESTORNUDO - HIPO

- El estornudo y el hipo son normales en el recién nacido por lo que no necesitan tratamiento.

DESCAMACIÓN DE LA PIEL

- Es frecuente durante la primera semana de vida. Es conveniente utilizar crema hidratante.

TUMEFACCIÓN MAMARIA

~~En los primeros días de la vida, los pechos de los niños y de las niñas~~ pueden aumentar de tamaño e incluso segregar unas gotas de leche. Nunca debes exprimirlos. Si se ponen rojos y calientes o tienen secreción debes consultar con tu pediatra.

MENSTRUACIÓN Y FLUJO

- En las niñas puede ser normal que aparezca una pequeña pérdida hemorrágica vaginal o flujo blanquecino, que cede en pocos días sin ningún tratamiento.

BAÑO

- La temperatura del agua debe ser alrededor de 37° C y la del cuarto de aseo en torno a 20°C.
- Utilizar gel o jabón neutro y/o aceite hidratante en el agua
- Limpiar bien los pliegues.
- En las primeras semanas es sólo aseo (3-4 minutos).
- Secar bien la piel por contacto no por fricción con toallas de algodón.

CORDÓN UMBILICAL Y OMBLIGO

- No es inconveniente para realizar el baño diario el que el cordón no se haya desprendido.
- Hay que mantenerlo **limpio y seco**, envolviéndolo en gasa estéril seca.
- No utilizar para la limpieza soluciones yodadas ni clorhexidina.

GENITALES

- Las niñas deben de lavarse de delante hacia el ano y no al revés.
- En niños no forzar la retracción del prepucio.

OREJAS

No se aconseja la utilización de bastoncillos.

UÑAS

- Se cortarán a partir de los 20 - 30 días con forma recta y con tijeras de punta roma.
- Existen limas especiales que se pueden utilizar con cuidado.

ROPA

- Debe ser holgada, cómoda, higiénica y fácil de cambiar, sin costuras, ojales, botones, cintas ni cinturones que opriman al niño.
- Preferiblemente la ropa interior debe ser de algodón o hilo.
- La ropa se debe lavar con jabón neutro para ropa delicada sin usar lejía.

CHUPETE

- No se recomienda su uso en niños alimentados con lactancia materna al inicio de ella y hasta que esté bien instaurada, ya que puede producir interferencias con la lactancia materna por la confusión tetina-pezón, además de enmascarar los signos de hambre.
- En niños con lactancia artificial, si se quiere usar chupete, hay que comprobar que sea de una sola pieza, lavarlo cada vez que se caiga al suelo y esterilizarlo frecuentemente. No untarlo con ningún alimento.

PASEO

- Diario, siempre que no haga demasiado frío ni demasiado calor.