

CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

Dra. Gladys Pérez Rendón¹, Dra. Graciela Inés González Córdoba²

¹Pediatra Hospital Materno Infantil San Luis de la Paz,
Capítulo San Miguel de Allende,

²Pediatra neonatóloga Hospital de Especialidades Pediátrico
y Hospital Ángeles, Capítulo León
Bol Col Ped Gto 2023;1(2):36-39



OBJETIVOS

Brindar a los padres, cuidadores y/o tutores algunas recomendaciones para el cuidado diario del recién nacido, principalmente sobre:

- * Higiene y baño
- * Vestimenta y regulación de temperatura corporal
- * Cuidados del área del pañal
- * Reposo y sueño
- * Alimentación

En el mundo nacen 372, 960 bebés al día, en México se estima que nacen alrededor de 6 mil recién nacidos cada día.

Se considera como recién nacido al periodo o etapa que comprende desde el nacimiento hasta el primer mes de vida. Por lo general, durante el primer día en que la madre y el recién nacido pasan en el hospital, los padres aprenden a alimentar, asear y vestir al bebé. Sin embargo, en ocasiones no es suficiente la información proporcionada durante este corto periodo, dando lugar a inseguridad, dudas y errores comunes en los padres. A continuación se describen una serie de cuidados y recomendaciones que

tienen la intención de asegurar una adecuada transición del recién nacido, el mantenimiento de la salud en casa y brindar herramientas para la vigilancia de un desarrollo normal.

Los aspectos a considerar en la primera semana de vida están encaminados a realizar detección y prevención de enfermedades a través

ASPECTO A CONSIDERAR EN LA PRIMER SEMANA DE VIDA

- OFRECER E INSISTIR CON LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA
- APLICACIÓN DE VACUNAS BCG Y HEPATITIS B
- REALIZACIÓN DE TAMIZ AUDITIVO ANTES EL MES DE VIDA
- REALIZACIÓN DE TAMIZ METABÓLICO ENTRE EL 3ER Y 5TO DIA DE VIDA.
- ACUDIR A REVISIÓN A SU CENTRO DE SALUD O CON SU PEDIATRA ENTRE EL 5º Y 70 DIA DE VIDA.

de la vacunación y la realización de tamizajes.

HIGIENE Y BAÑO

El primer mes de vida del ser humano es crucial para su supervivencia, ya que se considera como un periodo de vulnerabilidad, por lo que la higiene –el aseo, la limpieza y el cuidado del cuerpo humano- es importante para evitar infecciones. Se recomienda nulo contacto con personas que cursen con

enfermedades infecciosas, sobre todo respiratorias, minimizar las visitas y ventilar la habitación una vez al día por lo menos, evitando corrientes de aire y cambios bruscos de temperatura. Insistir en el lavado de manos antes de tocar al bebé, cuando se le vaya a dar de comer y, después de realizar alguna rutina de higiene como el cambio de pañal.

Se recomienda bañar al recién nacido posterior a las 24 horas de vida, o antes si es que tiene buen control de su temperatura y es deseo de los padres. No es recomendable el baño diario, basta con hacerlo en días alternos (un día sí y otro no) para mantener limpia la piel. En los días que no se baña, está bien limpiarle suavemente la cara y la piel con una toalla pequeña humedecida con agua tibia. Se recomienda también limpiar la parte externa de cada párpado, partiendo desde la esquina interior hasta llegar a la exterior, caja ojo por separado con una gasa o un paño de algodón húmedo. Antes de iniciar, se sugiere tener todo aquello que se vaya a necesitar organizado y a la mano, vigilar al bebé en todo momento, y establecer una rutina que aporte seguridad, como llevar un orden en el proceso y establecer un horario fijo para ello.

Para el baño, se sugiere elegir un cuarto de baño o habitación templada (temperatura ambiente 22 a 25 GC). La altura del agua en la bañera no debe ser mayor a 20 centímetros, y la temperatura del agua debe estar entre 35 y 37 grados centígrados o bien templada (se debe comprobar que no queme o esté

demasiado fría introduciendo la parte interna de la muñeca, el dorso de la mano o el codo, esto si no se cuenta con un termómetro de baño). No es necesario utilizar jabón, pero si se elige deberá ser neutro sin perfumes ni colorantes, especial para recién nacidos, no se recomienda un jabón normal porque tienden a reseca la piel del bebé, limpiar delicadamente, no se recomienda tallar y evitar el contacto con los ojos. Evitar bañar al bebé inmediatamente después de comer. El baño debe ser breve, no mayor de 5 minutos para evitar enfriamiento. La piel de un recién nacido sano no necesita aplicarle productos todos los días, cuando es necesario lubricar la piel posterior al baño debe ser con cremas sin olor o fragancia o emolientes especiales para el recién nacido, se debe consultar con el pediatra para que recomiende el producto mejor indicado si es requerido.

VESTIMENTA Y REGULACIÓN DE LA TEMPERATURA CORPORAL

La temperatura axilar del recién nacido debe ser entre 36.5 y 37°C. Es más fácil perder calor a esta edad al igual que, colocar ropa de más puede provocar fiebre y algunos problemas en la piel por obstrucción de los poros. Se recomienda vestir al bebé con ropa de algodón y no sobre abrigo. El algodón natural es transpirable, lavable, mantiene la temperatura corporal y no utiliza productos químicos en su elaboración. Para las primeras salidas al aire libre, se recomienda usar un gorrito que se adapte bien a su cabeza ya que es a través de ésta por donde se dispersa el calor con mayor facilidad. La ropa debe ser holgada y cómoda que

permita los movimientos y, las prendas de algodón o tejido natural para disminuir irritaciones y alergias y, que deje además transpirar la piel, se recomienda evitar el uso de prendas de fibras sintéticas, son más ásperas y pueden provocar picor en la piel del recién nacido. Hay que cortar las etiquetas para evitar rozaduras o enganches. Antes de estrenar ropa de cama o cualquier prenda, conviene eliminar los restos que puedan traer de fábrica, dándole un primer lavado sin suavizantes. Los guantes no son necesarios. Los bebés necesitan sus manos para calmarse, explorar y conocer su entorno a través del tacto.

Respecto al lavado de la ropa, esta debe realizarse sin suavizante, sin cloro, sin detergentes fuertes, estos productos dejan sustancias químicas adheridas al tejido y pueden provocar alguna reacción en la piel.

CUIDADOS DEL AREA DE PAÑAL

La mejor forma de prevenir la dermatitis del pañal –inflamación de la piel y enrojecimiento en la zona del pañal- es mantener la zona limpia y seca. Puede ayudar a disminuir la probabilidad, realizar cambio de pañal con frecuencia, uso de toallitas libres de alcohol o bien algodón y agua, no tallar la piel, no usar talco, dejar secar al aire, aplicar crema protectora (base óxido de zinc) en caso de sarpullido. En las niñas la limpieza se realiza de adelante hacia atrás y, en los niños se recomienda limpiar muy bien la bolsa testicular y entre los muslos y las nalgas. El pañal no debe quedar muy ajustado. No olvidar lavarse las manos una vez terminada esta tarea.

REPOSO Y SUEÑO

Los recién nacidos suelen dormir unas 16 horas al día. La duración del sueño nocturno es muy similar a la del sueño durante el día. Suele despertarse cada 1 a 3 horas. Es muy importante que el niño permanezca despierto mientras come. Así aprenderá a asociar la comida con la vigilia y no con el sueño. Es difícil mantenerle despierto durante toda la toma. Por ello los padres deben de estimularle suavemente, hablarle y acariciarlo para mantener cierta vigilia.

Debe de dormir boca arriba o de lado con la cabecera elevada, pero NUNCA boca abajo para minimizar la posibilidad de que sufra una muerte súbita. Durante la noche utilizar una luz tenue y sin ruido y un ambiente cálido. Se recomienda que duerma en un colchón firme, sin cubrir la cara, sin peluches o almohadas y nunca compartiendo la cama con los padres.

ALIMENTACIÓN

La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda que los niños inicien la lactancia materna en la primera hora del nacimiento y sean amamantados exclusivamente durante los primeros 6 meses de vida, lo que significa que no se proporcionan otros alimentos ni líquidos, ni siquiera agua. El alimento IDEAL es entonces la leche materna, la cual le aporta los elementos nutritivos y anticuerpos –mecanismos de defensa contra infecciones- necesarios para su sano desarrollo.

Deben ser amamantados a libre demanda, esto quiere decir, tan a menudo como su bebé quiera, día y noche, no existen horarios, sin embargo es importante no dejar tiempos prolongados sin que el bebé

se alimente. No se deben usar biberones, tetinas o chupones.

Las niñas y los niños que son alimentados al seno materno tienen menor riesgo de muerte en el primer año de vida que quienes no reciben lactancia materna.

BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Mundial de la Salud. Lactancia. <https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>
 2. López-Candiani C. Cuidados del recién nacido saludable. Acta Pediat Mex 2014;35:513-517.
 3. Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria www.sepeap.org
 4. Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, 2011
- Cia.gov (2018-2022). The World Fact Book: bir