

### Conociendo a Su Recién Nacido

El proceso del nacimiento es difícil tanto para el bebé como para la madre, pero ver a tu recién nacido por primera vez es un momento precioso. Sin embargo, es completamente normal que el bebé se vea un poco deforme (su cabeza y apariencia cambiarán a mucho en los primeros días y semanas de su vida). Es una buena señal si su bebé está llorando con fuerza. En las primeras horas después del parto es importante acurrucar a tu bebé piel con piel. Háblale. Deja que escuche tu voz. Míralo a los ojos y deja que se centre en tu rostro.

Los recién nacidos suelen tener un pelo fino llamado lanugo en todo el cuerpo en el momento del nacimiento. Este pelo fino y corto se cae en unas semanas. Algunos recién nacidos pueden empezar a tener descamación poco después de nacer. Las erupciones, las manchas y las pequeñas manchas blancas que suelen aparecer en la nariz son típicas de los recién nacidos. La mayoría de estas desaparecerán sin ninguna intervención, pero su médico examinará a su hijo de cerca para asegurarse de que no haya problemas. Esto es todo normal. Un miembro del equipo sanitario pondrá una pinza al cordón umbilical de su bebé después de nacer. Éste se secará y le quitarán la pinza antes de irse a casa. Su cordón umbilical que se secará y caerá al cabo de 10 a 21 días.

### Saliendo del Hospital

Debe tener un asiento infantil para automóvil orientado hacia atrás instalado correctamente antes de salir del hospital. Instale siempre los asientos para el automóvil de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Asegúrese de que cada asiento sea adecuado para el peso, el tamaño y la edad de su hijo.

Las enfermeras vestirán a su recién nacido y bañarán durante su estadía en el hospital. Usan mamelucos simples o una camiseta y una gorrita para ayudar a su bebé a regular la temperatura corporal. Puede elegir un atuendo para su viaje a casa, pero es aconsejable que sea simple. Es una gran idea llevar contigo guantecitos de bebé. Muchos bebés nacen con las uñas afiladas que les arañan fácilmente la cara.

### Sueño del Recién Nacido

Los recién nacidos duermen de 16 a 17 horas al día. Si bien los bebés duermen gran parte de un período de 24 horas, es posible que solo duerman una o dos horas a la vez. No tienen un ciclo de sueño regular hasta que tienen alrededor de seis meses. El lugar más seguro para un recién nacido para dormir es en una cuna o moisés en la habitación con los padres o cuidadores del bebé. Ninguna ropa suelta, mantitas o almohadas debe estar en la zona donde el bebé esté descansando.

### Llanto Y Cólico

El principal método de comunicación que tiene un bebé es llorar. La única forma de que un bebé pueda llamar por ayuda es por llorar. Cuando un niño menor de seis meses llora durante más de unos momentos, deberá responder.

Utilizan el llanto para comunicar que tienen hambre, están mojados, incómodos o enfermos, tendrá que responder. Los bebés también comunican el hambre con sus gestos y comportamientos, es decir, el enraizamiento para encontrar el pecho de sus madres para alimentarse. No puede consentir a un niño a esta joven edad. Solo estás ayudando a cuidar algo que ellos no pueden cuidar por sí mismos.

### Unas Palabras Sobre el Cólico

Puede tener un momento en el que su precioso pequeño llorará y nada de lo que haga lo consolará. Cuando el llanto dura más de tres horas al día y no se conocen problemas de salud, se denomina cólico.

- El cólico generalmente ocurre al final del día y cuando ha dormido menos.
- Por lo general, ocurre aproximadamente a la misma hora todos los días y se detiene después de que su bebé se agota.
- Es una buena idea consultar a su pediatra para descartar cualquier problema de salud.
- El cólico generalmente comienza cuando los bebés tienen alrededor de dos semanas y alcanza su punto máximo

alrededor de entre las cuatro y seis semanas.

- El cólico generalmente mejora en tres o cuatro meses, pero puede durar hasta seis meses.

Durante este tiempo, asegúrese de descansar mucho cuando pueda. Duerme mientras su bebé duerme cuando sea posible.

## ¿Cuál es el Cuidado de las Heces?

El color de las heces de su bebé a veces puede preocupar a los nuevos padres. El color de las heces depende a menudo de lo que come.

La primera deposición que expulsa un recién nacido es de color negro verdoso y es pegajosa. Se llama meconio. Los bebés amamantados tienen heces que son como mostaza de Dijon con pequeños trozos blancos. Las heces de Fórmulas son más amarillas o tostadas y de textura pastosa. Verde a los colores normales habituales. Si las heces de un bebé parecen verdes, suele tratarse de un color normal de las cacas, pero también podría estar relacionado con la leche de fórmula que toma el bebé o con la forma en que la mamá le da el pecho. Si te preocupa, coméntaselo a tu pediatra. En general, cualquier tono terroso en las heces es normal. Si las heces de su recién nacido son blancas, gris claro o rojas, llévelas al pediatra de inmediato.

Los bebés pueden defecar con cada toma o cada dos o tres días. Si tu bebé pasa cuatro días sin hacer caca, ponte en contacto con el pediatra. Podría tener estreñimiento.

## Hambre del Recién Nacido

Lo único con lo que puede contar es que su bebé le avisará cuando tenga hambre. Durante las primeras semanas de vida, deberá ser alimentado tanto de día como de noche. Los bebés que son amamantados necesitan alimentarse con más frecuencia que los bebés que son alimentados con biberón.

Es posible que al principio se sienta confundida acerca de la frecuencia con la que debe alimentar a su bebé y la cantidad. Puede recibir consejos de familiares y amigos bien intencionados sobre los horarios de alimentación y sueño. Sin embargo, la mejor regla general es dejar que su bebé le diga cuando tiene hambre y luego alimentarlo. A esto se le llama "alimentación por demanda". Él le dará señales de que está listo para comer girando la cabeza hacia usted, chupándose los dedos o haciendo ruidos de succión. Si está amamantando, él puede "buscar" su pecho. En última instancia, llorará si usted no entiende sus primeras señales.

Generalmente, los recién nacidos pueden querer ser alimentados cada dos horas. Si está amamantando, su bebé puede tardar unos 15 minutos en cada pecho. Él le hará saber cuándo haya terminado. Los bebés amamantados rara vez comen en exceso. Si lo está alimentando con biberón, él puede tomar alrededor de 2 a 3 onzas de fórmula en cada alimentación. Después de los primeros días de vida, un recién nacido debe mojar de **seis a ocho** pañales al día y ensuciar de dos a cinco pañales.

## Cuidado con las Infecciones

Las infecciones son otra complicación común para los recién nacidos. Un bebé normalmente contrae una infección durante el parto o por proximidad con visitantes enfermos. Es importante estar atento a las infecciones alrededor del ombligo, los ojos y el prepucio circuncidado. Los signos de infecciones incluyen falta de apetito o aumento de peso, llanto débil o mayor irritabilidad. Una fiebre de 100,4 (medida con termómetro rectal) es una urgencia en el primer mes de vida. Acude al servicio de urgencias más cercano para que evalúen y atiendan a tu bebé.

## Dedicar Tiempo a Su Bebé

El tiempo tranquilo que pasa con su bebé lo ayuda a sentirse amado y protegido. A esta temprana edad, tocarlo, abrazarlo y hablar con él es muy importante para ambos. Piensa en cantar y jugar con tu bebé. Aprenderá a comprender sus necesidades y él aprenderá a comprender su entorno a través de usted. Nunca puede malcriarlo abrazándolo demasiado o pasando demasiado tiempo con él. Recuerde, la necesita. ¡Pronto se preguntará que hacía antes de que él llegara!

### Referencias:

1. "The First Day of Life (for Parents) - Nemours KidsHealth." Edited by Elana Pearl Ben-Joseph, KidsHealth, The Nemours Foundation, June 2018, [kidshealth.org/en/parents/first-day.html?view=ptr&WT.ac=p-ptr](https://kidshealth.org/en/parents/first-day.html?view=ptr&WT.ac=p-ptr). Accessed 11-09-21
2. "Infant and Newborn Care: Medlineplus." U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health, [www.nlm.nih.gov/medlineplus/infantandnewborncare.html](https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/infantandnewborncare.html). Accessed 11-09-21
3. "Bringing Baby Home: How to Prepare for the Arrival of Your Newborn." HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics, 2 Nov. 2009, [www.healthychildren.org/english/ages-stages/prenatal/delivery-beyond/pages/bringing-baby-home.aspx](https://www.healthychildren.org/english/ages-stages/prenatal/delivery-beyond/pages/bringing-baby-home.aspx). Accessed 11-09-21
4. "Sleep." HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics, [www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/default.aspx](https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/default.aspx). Accessed 11-09-21
5. "Colic and Crying - Self-Care: Medlineplus Medical Encyclopedia." U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health, 3 July 2019, [www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/patientinstructions/000753.htm](https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/patientinstructions/000753.htm). Accessed 11-09-21

6. "Baby's First Bowel Movements." HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics, 21 May 2012, [www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/diapers-clothing/Pages/Babys-First-Bowel-Movements.aspx](http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/diapers-clothing/Pages/Babys-First-Bowel-Movements.aspx). Accessed 11-09-21
7. "Www.Illi.org." Wwww.Illi.org, LaLeche League International, [www.Illi.org/nb/nbnovdec94p184.html](http://www.Illi.org/nb/nbnovdec94p184.html). Accessed 11-09-21
8. "A Guide for First-Time Parents (for Parents) - Nemours Kidshealth." Edited by Elana Pearl Ben-Joseph, KidsHealth, The Nemours Foundation, Jan. 2018, [kidshealth.org/en/parents/guide-parents.html](http://kidshealth.org/en/parents/guide-parents.html). Accessed 11-09-21
9. "Your Baby's First Hours of Life." Your Baby's First Hours of Life | Office on Women's Health, US Department of Health and Human Services, 2021, [www.womenshealth.gov/pregnancy/childbirth-and-beyond/your-babys-first-hours-life](http://www.womenshealth.gov/pregnancy/childbirth-and-beyond/your-babys-first-hours-life). Accessed 11 July 2024.
10. "Car Seats: Information for Families." HealthyChildren.Org, The American Academy of Pediatrics, 26 Feb. 2024, [www.healthychildren.org/English/safety-prevention/on-the-go/Pages/Car-Safety-Seats-Information-for-Families.aspx?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwvwmzBhA2EiwAtHVrb5AQIGU5st86slRwyT-3dl4ci4SQ7qwkknXxx4YkE0z3Gb17treJrPhoCiiAQAvD\\_BwE](http://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/on-the-go/Pages/Car-Safety-Seats-Information-for-Families.aspx?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwvwmzBhA2EiwAtHVrb5AQIGU5st86slRwyT-3dl4ci4SQ7qwkknXxx4YkE0z3Gb17treJrPhoCiiAQAvD_BwE). Accessed 11 July 2024.
11. "Car Seats: Information for Families." HealthyChildren.Org, The American Academy of Pediatrics, 26 Feb. 2024, [www.healthychildren.org/English/safety-prevention/on-the-go/Pages/Car-Safety-Seats-Information-for-Families.aspx?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwvwmzBhA2EiwAtHVrb5AQIGU5st86slRwyT-3dl4ci4SQ7qwkknXxx4YkE0z3Gb17treJrPhoCiiAQAvD\\_BwE](http://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/on-the-go/Pages/Car-Safety-Seats-Information-for-Families.aspx?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwvwmzBhA2EiwAtHVrb5AQIGU5st86slRwyT-3dl4ci4SQ7qwkknXxx4YkE0z3Gb17treJrPhoCiiAQAvD_BwE). Accessed 11 July 2024.
12. Moon, Rachel Y., et al. "Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment." American Academy of Pediatrics, 21 June 2022, [publications.aap.org/pediatrics/article/150/1/e2022057990/188304/Sleep-Related-Infant-Deaths-Updated-2022?au-tologincheck=redirected](https://publications.aap.org/pediatrics/article/150/1/e2022057990/188304/Sleep-Related-Infant-Deaths-Updated-2022?au-tologincheck=redirected). Accessed 11 July 2024.
13. "Colic Relief Tips for Parents." HealthyChildren.Org, American Academy of Pediatrics, 22 Apr. 2024, [www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/crying-colic/Pages/Colic.aspx](http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/crying-colic/Pages/Colic.aspx). Accessed 11 July 2024.
14. Marcin, Ashley. "Period of Purple Crying: What It Stands for and How to Cope." Healthline, Healthline Media, 17 July 2020, [www.healthline.com/health/baby/purple-crying](http://www.healthline.com/health/baby/purple-crying). Accessed 11 July 2024.
15. Cohen, Gail M, and Laurie W Albertini. "Colic." Publications.Aap.Org, 2012, [publications.aap.org/pediatricsinreview/article-abstract/33/7/332/34723/Colic?redirectedFrom=fulltext+%EF%82%A7Pediatr+Rev+%282012%29+33+%287%29%3A+332%E2%80%93333.+%EF%82%A7https%3A%2F%2F-.doi.org%2F10.1542%2Fpir.33-7-332%3Fautologincheck](https://publications.aap.org/pediatricsinreview/article-abstract/33/7/332/34723/Colic?redirectedFrom=fulltext+%EF%82%A7Pediatr+Rev+%282012%29+33+%287%29%3A+332%E2%80%93333.+%EF%82%A7https%3A%2F%2F-.doi.org%2F10.1542%2Fpir.33-7-332%3Fautologincheck). Accessed 11 July 2024.
16. "Milk Allergy in Infants (for Parents) | Nemours Kidshealth." Edited by Larissa Hirsch, KidsHealth, The Nemours Foundation, Jan. 2023, [kidshealth.org/en/parents/milk-allergy.html](http://kidshealth.org/en/parents/milk-allergy.html). Accessed 11 July 2024.
17. "Baby Poop Guide." Children's Hospital Colorado, [www.childrenscolorado.org/conditions-and-advice/parenting/parenting-articles/baby-poop-guide/](http://www.childrenscolorado.org/conditions-and-advice/parenting/parenting-articles/baby-poop-guide/). Accessed 11 July 2024.
18. Experts, CHOC Pediatric. "Fever Chart Guide - When to Go to the ER: Choc - When to Call a Pediatrician & How to Break a Child's Fever." CHOC, Children's Hospital of Orange County, 5 Dec. 2023, [health.choc.org/guide/fevers/](http://health.choc.org/guide/fevers/). Accessed 11 July 2024.