

# Consejos y recomendaciones en la infancia

0 / 6 meses



## El baño

- Se bañará en bañera o barreño adecuado, **evitar el lavabo o lugar con grifos**, para prevenir traumatismos.
- **No es necesario** bañar al bebé a diario, sobre todo los primeros días de vida, especialmente si el niño no disfruta con ello.
- Se recomienda utilizar **productos de baño sin jabón** para evitar irritar la piel sensible del bebé. Limpiar cuidadosamente los pliegues de la piel. Los primeros días de vida la piel se seca llegando en ocasiones a descamarse. En estos casos pueden ser de utilidad productos oleosos como el aceite de baño. También puede aplicarse crema hidratante tras el baño.
- Hay que secarle bien teniendo especial atención en los pliegues. Se deberá **vigilar la temperatura** del agua, alrededor de 34-35° C, para evitar quemaduras.



## El cordón umbilical

- Debe estar **limpio y seco**, suele ser suficiente lavarlo con agua y jabón durante el baño y secarlo posteriormente. Si huele mal, presenta supuración o la piel de alrededor está roja, es recomendable consultar con el pediatra.





## Área del pañal

- No es necesario aplicar cremas en el área del pañal tras cada cambio del mismo, pudiendo ser útil alguna vez al día. Si en algún momento la piel se encuentra irritada se recomienda aplicar una pasta al agua (crema muy pastosa que crea una película protegiendo la piel de la humedad) e intentar **cambiar el pañal de forma frecuente** evitando el uso de toallitas húmedas.



## Las uñas

- No se recomienda cortarlas los primeros días de vida debido a que existe riesgo de hacer heridas en la piel que pueden infectarse. A modo orientativo suele ser necesario **esperar hasta las 3-4 semanas** de vida.

Se cortarán preferiblemente de **forma recta** y con tijeras de punta roma.



## La ropa

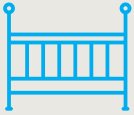
- Preferiblemente de **algodón** sin demasiados adornos y que no suelte pelusas para evitar aspiraciones, amplia de cuello y de fácil colocación.

**No se utilizarán** impermeables ni objetos punzantes similares.



## Los juguetes

- No serán de pequeño tamaño, para evitar las aspiraciones. Nunca se dejarán **juguetes inadecuados** para su edad. Si el juguete tiene cordón, éste no debe superar los 30 cm, para prevenir estrangulamientos.



## La cuna

- La cuna (convencional o de colecho) tiene que ser **amplia y confortable**, homologada, estable, con formas lisas o redondeadas que garanticen la seguridad. Se recomienda colocarla **lejos de fuentes de calor o frío** excesivos, y no situarla debajo de cuadros o estanterías. Se recomienda también evitar que la cuna se encuentre cerca de ventanas que el niño pueda abrir.
- Si tiene barrotes, la separación entre ellos debe ser de entre 4, 5 y 6 centímetros, para **evitar que el bebé introduzca la cabeza** o alguna extremidad entre ellos y pueda quedar atrapado. Entre el colchón y los bordes de la cuna no debe haber un hueco de más de 2 centímetros por cada lado.
- El colchón debe ser **duro, resistente y transpirable**. Se recomienda que la ropa de cama sea de tejidos naturales.
- Se desaconseja **el uso de almohada** en menores de 2 años.



## Prevención de la plagiocefalia

- Los primeros meses de vida es especialmente importante prevenir y detectar asimetrías de la cabeza del bebé. Los bebés deben dormir boca arriba para prevenir el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante. Intentaremos **ir cambiando la cabeza de lado** para evitar que apoye siempre del mismo lado.



## El chupete

- Si la alimentación del bebé es la lactancia materna se recomienda **evitar su uso antes del mes** de vida o hasta que la lactancia se encuentre bien establecida. No es necesario esterilizar el chupete, bastara con lavarlo con frecuencia o cuando este sucio. No untarlo en miel, leche condensada o azúcar.



## El paseo

- El bebé puede salir de paseo desde los primeros días de vida. Evitaremos en la medida de lo posible la exposición directa al sol sobre todo en época estival. Se recomienda asimismo evitar temperaturas extremas.



## Sueño:

- El recién nacido pasa **la mayor parte del tiempo durmiendo**, despertándose casi exclusivamente para reclamar la toma. A medida que vayan pasando las semanas irá teniendo más periodos de vigilia.
- Los primeros días es frecuente que rechace dormir en la cuna y que únicamente se calme en brazos. Es un **patrón normal** de comportamiento del recién nacido ya que necesita mucho contacto para sentirse seguro.
- Puede ayudarle a conciliar el sueño el sentirse arropado y contenido con topes (rulos con toallas, mantas) alrededor del cuerpo siempre dejando libre la zona alrededor de la cabeza para evitar asfixia del bebé.
- También es frecuente que los recién nacidos estén más activos durante la noche los primeros días de vida, poco a poco se irá regulando el ritmo circadiano.
- En general, los bebés con lactancia materna, tendrán varios despertares durante la noche para mamar conciliando el sueño de forma fácil posteriormente. Las tomas nocturnas son muy beneficiosas para favorecer la lactancia.
- Si el bebé toma fórmula artificial, posiblemente haga pausas nocturnas más largas.
- Si la madre ha optado por el colecho, podrán consultar al pediatra sobre las medidas necesarias para que se realice de manera segura: debe estar acostado boca arriba, lejos de almohadas o cojines, las mantas o edredones no deben ser pesados, ni cubrirle la cabeza, el colchón ha de ser firme, la temperatura de la habitación agradable (no más de 20- 22°C), no fumar, y evitar ingesta de fármacos que produzcan sueño.
- La decisión de cuándo sacar al bebé de la habitación de los padres corresponde sólo a la familia.
- Algunas técnicas conductistas para “educar” el sueño infantil no tienen en cuenta el desarrollo normal de los patrones de sueño del niño, ni las necesidades afectivas de padres y bebés.
- Es la familia la que decide cómo actuar ante las dificultades para iniciar el sueño o ante los despertares del bebé.



## En el coche:

### Grupo 0 (Recién nacido hasta 10 kg, 1 año)

- Silla.

Estas sillas se colocan siempre en **sentido contrario** a la marcha.

Pueden ubicarse en los asientos traseros o delanteros pero **lo más recomendable es utilizar los asientos traseros**. En caso de colocarse en el asiento delantero debemos asegurarnos de que el “air bag” este desactivado.

- Capazo.

En el caso de los capazos deben colocarse en los asientos posteriores, en sentido horizontal y transversal a la marcha. **No se recomiendan** salvo excepciones.

### Grupo 0+ (Recién nacido hasta 18 kg, 18 meses)

- Silla.

Estas sillas se deben utilizar siempre en **sentido contrario a la marcha y en los asientos traseros**.

Los niños van sujetos a la silla **con un arnés** de 5 puntos.

Ir en sentido contrario permite una **mayor protección** de la cabeza, cuello y columna.

Debe **cambiarse el sistema** cuando el niño supere los 13 kg o su cabeza sobresalga del respaldo.



## Alimentación

### Lactancia materna

- **Técnica:** la madre debe de estar cómoda, tranquila y relajada. Apoyo de la espalda y codo en almohadones situando otro en el regazo para sostener al bebé. La boca del niño debe abarcar la mayor parte posible de la areola. Para facilitar el agarre podemos acercar al bebé al pecho intentando que su nariz toque con el pezón y esperando a que este abra la boca para acercarle más al pecho. Un agarre correcto hará que el bebé extraiga la leche con menor esfuerzo y no provocará dolor en la madre. Para ello es fundamental el apoyo a la lactancia en el hospital, antes del alta. Si tras el alta existen problemas debemos buscar ayuda.

## Lactancia materna

- **Horario:** no se deben utilizar pautas rígidas de alimentación, el niño debe mamar a demanda y de manera frecuente. Aunque la lactancia establecida debe ser a demanda, los primeros días de vida muchos recién nacidos están aletargados, muy dormidos. Por ello, debemos establecer una demanda mínima aceptable intentando que el bebé mame al menos 8 veces a lo largo del día.
- **Duración:** No existe una duración determinada para las tomas. El recién nacido se dormirá o soltará el pecho cuando no quiera más. Normalmente las tomas serán más largas las primeras semanas acortándose a medida que el bebé crece. Hay que dejar al bebé todo el tiempo que quiera en el primer pecho y posteriormente ofrecer el segundo pecho si así lo desea. Habrá tomas en las que con mamar de un pecho sea suficiente. En la siguiente toma podemos empezar por el pecho que terminó la vez anterior.
- **Tras la toma:** Se recomienda incorporar al niño tras la toma para facilitar la salida del aire deglutido, no siempre saldrá aire. Intentaremos no tumbar al bebé inmediatamente tras la toma para evitar el reflujo de leche.
- **Alimentación de la madre que lacta:** la dieta debe ser completa y equilibrada. Se recomienda beber cuando tenga sed. No existe ningún alimento o bebida que haya demostrado aumentar la producción de leche. No se debe beber alcohol durante la lactancia y se recomienda evitar un exceso de estimulantes como el café o el té.

## Lactancia artificial

- **Cantidad:** variable en cada niño, seguir indicaciones del pediatra. Generalmente se va aumentando la cantidad de forma progresiva los primeros días de vida, a la semana, la mayoría de los niños tiene suficiente con 60 ml por toma.
- **Concentración:** 1 cacito por cada 30 ml de agua.
- **Preparación:** poner siempre el agua en primer lugar, rasar adecuadamente los cacitos de polvo y utilizar sólo el cacito específico de cada envase. Las recomendaciones de la OMS en cuanto a la preparación de la fórmula adaptada incluyen que el agua este a una temperatura mínima de 70°C al echar el polvo. Ello se fundamenta en que la leche en polvo no es estéril y puede contener bacterias patógenas que a esa temperatura se destruyen. Para alcanzar esta temperatura basta con calentar el agua hasta que empiece a hervir.
- **Administración del biberón:** comprobar la temperatura dejando caer unas gotas sobre el dorso de la mano. La leche debe salir gota a gota sin que salga a chorro. Se recomienda colocar al bebé incorporado y que el biberón esté lo más horizontal posible, de esta forma cuando el bebé haga una pausa, no seguirá saliendo leche, respetando así el ritmo de cada niño.

El horario no debe ser rígido, generalmente cada 3-4 horas las primeras semanas, pero también debe seguir la demanda del bebé. Se recomienda incorporar al niño tras la toma para facilitar la salida del aire deglutido. Intentaremos no tumbar al bebé inmediatamente tras la toma para evitar el reflujo de leche.



## Cuándo acudir a urgencias

- Ante los siguientes signos de enfermedad se **deberá consultar** de manera urgente:
  - Fiebre, especialmente en niños menores de 3 meses.
  - Rechazo del alimento.
  - Vómitos.
  - Diarrea.
  - Irritabilidad o decaimiento.
  - Color amarillo de la piel o erupción en la piel.



## Suplementos vitamínicos

- Los niños deben recibir un suplemento de Vitamina D de 400 Unidades Internacionales (UI) al día hasta los 12 meses de edad.



## Vacunas

- Según calendario vigente

**Reacciones adversa:** Fiebre, dolor local transitorio en la zona de inyección, y nódulo cutáneo que puede persistir meses.

**Tratamiento:** Ibuprofeno o paracetamol.

