

guiainfantil.com

femibion[®]
Por amor a la nueva vida.

Guía completa

para los cuidados del bebé
los primeros días en casa



INTRODUCCIÓN

Pasamos los nueve meses de gestación, superamos con nota el momento del parto y entonces llega ese instante que veíamos tan lejano pero que ya se ha convertido en toda una realidad: comenzar nuestra nueva vida al lado de nuestro precioso bebé.

En ese momento empezamos a pensar qué necesidades y qué cuidados va a necesitar nuestro retoño junto a nosotros y nos surgen un montón de dudas y miedos sobre si sabremos estar a la altura de todo.

La maternidad es una carrera de fondo que nunca acaba y de la que cada día vamos a aprender algo nuevo, pero sobre todo debes saber que ese bebé que está contigo te ha elegido a ti porque sabes que vas a ser la mejor madre del mundo y que tu cariño, amor, entrega, paciencia y sentido común harán que sea un niño feliz.

Hasta que ese momento llegue, toca sortear pequeñas pruebas que nos pone la vida en la crianza y educación de un bebé. ¿Cómo hay que bañarlo? ¿Cuál es la mejor manera de ayudarlo con los cólicos? ¿Cómo limpiar el ombligo? ¿Cuál es la mejor postura para que un bebé duerma?

Con el propósito de dar respuestas a todas estas preguntas, Guiainfantil.com y Femibion hemos recopilado las dudas más frecuentes que tienen las madres en esta etapa de la vida de su pequeño para que te olvides de preocupaciones y puedas disfrutar los primeros días de tu bebé en casa.

ÍNDICE

1. ¿Qué es lo primero que debemos hacer cuando un recién nacido llega a casa?
2. ¿Cómo interpretar el llanto del bebé?
3. ¿Cómo debe ser el primer baño del bebé?
4. El bebé necesita cuidados, pero ¿qué pasa con la madre?
5. ¿Cómo preparar a tu hijo para la llegada de un hermanito?
6. ¿Cómo se realiza la cura del ombligo del recién nacido?
7. ¿Cuál es la mejor postura para que un recién nacido duerma?
8. ¿Qué son los cólicos del lactante y qué hacer?
9. ¿Cuáles son las mejores prendas de ropa para el bebé?

1. ¿Qué es lo primero que debemos hacer con un recién nacido cuando llega a casa?

Los primeros días con tu bebé en casa deben ser vividos con paciencia, tranquilidad y respeto. Recuerda que tanto para él como para vosotros los padres, todo es nuevo y que nadie nace sabiéndolo todo.

Una buena práctica es respirar, mantener la calma y no dejarnos llevar por una sensación de desorientación. Seguramente en el hospital te hayan dado algunas pautas, así que nada mejor que ponerlas en práctica y, también, dejarse llevar por el sentido común.

Aparte de alimentar, bañar, curar el ombligo y cambiar el pañal al bebé, hay que escucharle para poder conocerle. Todo parece difícil al principio, pero pasados unos días todo seguirá su ritmo y hasta te olvidarás de cómo era tu vida antes de tener a tu retoño contigo. ¡Es como si siempre hubiese estado con vosotros!

Si en algún momento dudas o piensas que algo va mal, llama a tu pediatra o acude al hospital. El personal sanitario está para ayudarte.

2. ¿Cómo interpretar el llanto del bebé?

Si hay algo que desespera (y mucho) a los padres es el llanto de un bebé. Y aquí da igual que sean padres primerizos o repitan por segunda, tercera o cuarta vez, el llanto del bebé nos preocupa y nos angustia siempre.

¿Sabías que los bebés lloran siempre por algún motivo? ¿Y que según sea el tono y la intensidad de ese llanto quieren decirnos una cosa u otra? Aprender a interpretar por qué llora el bebé puede ser la mejor solución para calmarlo.

Si el llanto es muy persistente, tiene hambre; si es muy agudo y suele ir seguido de un pequeño intervalo, el bebé tiene algún dolor; si el llanto es pequeño, pero estridente: se siente incómodo (mira el pañal); si el llanto es agudo e intenso: tiene cólicos.

Un llanto desconsolado es sinónimo de que el bebé tiene frío o calor. Si tiende más a ser un llanto nervioso, es que tiene sueño; y, por último, si va acompañado de hipo, puede que esté enfadado.

3. ¿Cómo debe realizarse el primer baño del bebé?

Fuera miedos y fuera inseguridades ante el primer baño del bebé. El temor a cómo sujetarle la cabeza o si lo haremos bien está ahí, pero intentemos que no estropeen este momento.

El baño del bebé es una estupenda oportunidad para poder transmitir a tu hijo sensaciones de bienestar. Estar sumergido en agua cálida relaja y agrada al bebé y, hacerlo todos los días a la misma hora, como por ejemplo, antes de cenar, le proporciona el ambiente adecuado para disfrutar de un buen descanso nocturno.

Aprovecha este momento para establecer un contacto especial con él, que refuerce vuestro vínculo afectivo. Es importante tenerlo todo preparado. Con una buena organización, te sentirás más segura. Para lograrlo, nada mejor que reunir y tener a mano todo lo necesario: jabón neutro y champú para bebés, toallas de algodón, peine o cepillo, ropa limpia, pañales, un termómetro de baño, una bañera (móvil o fija) y una esponja (opcional). ¡A disfrutar (y a relajarse) se ha dicho!

4. El bebé necesita cuidados, pero ¿qué pasa con la madre?

Después del embarazo y el parto, las hormonas de la madre están revolucionadas y eso puede hacer que la mujer pase del llanto a la alegría en apenas unos segundos. ¡Es normal, no hay que asustarse!

Lo mejor es poder expresar lo que una siente y hablar de ello con naturalidad para así normalizarlo. Es recomendable, a su vez, apoyarnos en la gente que nos quiere y pedir consejos y ayuda si se necesita.

Por otro lado, también hay que permanecer atenta a la dieta, hacer deporte y si se da el pecho, tomar Femibion 3, recomendado durante el periodo de la lactancia materna. Y lo más importante: disfrutar de estos primeros días con tu bebé porque... ¡crecen muy rápido!

5. ¿Cómo preparar a tu hijo para la llegada de un hermanito?

Hay cosas que a los padres se nos escapan de las manos y que, aunque queramos hacerlo de la mejor manera posible, hay que experimentarlas y vivirlas. Una de ellas son los celos entre hermanos.

Lo mejor: intentar llevar el tema de los celos entre hermanos de la manera más natural posible y, si se puede, no agobiarse mucho. Algo que siempre funciona es intentar dedicarle tiempo solo al hijo mayor: que el niño vea que hacéis planes diferentes los dos solos. Así poco a poco los celos, que son algo natural, pueden ir desapareciendo.

Los celos por la llegada de un hermano siempre se sienten. ¡Es ley de vida! Y si las madres nos agobiamos, al final se lo transmitimos.

6. ¿Cómo se realiza la cura del ombligo del bebé?

Tras el parto, el cordón pierde su utilidad, debido a que el bebé comenzará a alimentarse de otra manera (lactancia materna o biberón), a través de la boca. Por eso hay que cortarlo, pero se queda un sobrante que debemos cuidar hasta que se caiga completamente.

Es una pequeña herida que tardará entre tres y cinco días en cicatrizar. Durante ese tiempo, lo ideal es curar el ombligo con alcohol 70% y con clorhexidina, que es un líquido transparente, que actúa como desinfectante y que evita las infecciones.

Mientras no se caiga, el ombligo debe estar seco, protegido y tapado, para evitar cualquier tipo de infección, y para que se caiga lo antes posible.

7. ¿Cuál es la mejor postura para que un recién nacido duerma?

El bebé siempre, siempre, siempre debe dormir boca arriba para evitar lo que se conoce como SMSL (Síndrome de la Muerte Súbita del Lactante).
¿Qué ocurre si un bebé duerme boca abajo?
¿Por qué no es una postura recomendada?

Dormir boca abajo hace presión sobre la mandíbula del bebé, estrechando las vías respiratorias y dificultándole así la respiración. Además, dormir boca abajo puede aumentar el riesgo de que el recién nacido vuelva a respirar el aire de su propia exhalación, sobre todo, si tiene cerca algún elemento blando como ropa de cama o muñecos de peluche. Entre su cara y el objeto se queda retenido el aire exhalado y el niño disminuirá el nivel de oxígeno de su cuerpo, acumulando dióxido de carbono.

8. ¿Qué son los cólicos del lactante y qué hacer?

Los cólicos del bebé se caracterizan por un llanto intenso, persistente y prolongado que se suele dar siempre a la misma hora del día, por la tarde, y que desaparecen según se acerca la noche. Suelen surgir cuando el bebé tiene pocas semanas y se prolonga hasta los tres meses de edad.

Ayudar a un bebé con cólico es una cuestión de experimentación y observación. Es importante probar distintos recursos, observar su reacción, y a partir de ahí, adoptar o descartar la medida adoptada.

Entre los recursos que te pueden ayudar a reducir esta molestia en tu pequeño están realizar contacto piel con piel, poner a tu bebé en tus manos boca abajo, mecerle con suavidad, ponerle música clásica o cantarle nanas, colocarle en posición vertical (le ayudará a expulsar los gases que tanto le incomoda) y hacerle un masaje en el abdomen presionando la zona con movimientos circulares en sentido de las agujas del reloj.

9. ¿Cuáles son las mejores prendas de ropa para el bebé?

La piel de un bebé es muy sensible, por eso debemos cuidarla y mimarla mucho. Hay que limpiarla, asearla e hidratarla, pero también vestirla con las mejores prendas. ¿Qué materiales o tejidos son los más recomendados?

Los mejores tejidos para la ropa del bebé son sin duda los naturales, sobretodo en el caso de prendas que están en contacto directo con su piel, ya que a través de ellas pueden absorber toxinas.

Cuando vayas a una tienda, fíjate que los bodies y demás prendas sean de algodón 100%, ya que reduce el riesgo de alergias o erupciones en la piel, transpira bien por lo que le ayuda a mantener su temperatura corporal, es más suave, impide las corrientes eléctricas que provocan por ejemplo las telas sintéticas, y además se lava fácilmente.

En cambio, tejidos como la seda, el nylon o la lycra se desaconsejan porque los materiales sintéticos pueden causar alergias y otras enfermedades en el bebé; además, en algunos casos, impiden su comodidad al sentirse apretado.

Femibion® está siempre a tu lado, desde la planificación familiar hasta la lactancia. Ahora con más nutrientes seleccionados para un aporte a medida en cada fase de tu embarazo: aportan folato* (ácido fólico y Metafolin®) y otros nutrientes seleccionados; y Femibion 2 & 3 además proporcionan DHA**. Los complementos alimenticios de Femibion no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. No superar la dosis diaria recomendada (1 comprimido en Femibion 1, y 1 comprimido + 1 cápsula en Femibion 2 y 3). Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños. No deben ser consumidos por niños. ADVERTENCIAS: Femibion 3 no debe tomarse durante el primer trimestre del embarazo por su contenido en vitamina A.

*La ingesta suplementaria de ácido fólico incrementa el nivel de folato materno. Un nivel bajo de folato materno es un factor de riesgo en el desarrollo de defectos en el tubo neural en el feto en desarrollo. Por lo tanto, se recomienda que las mujeres tomen 400 µg de ácido fólico suplementario al día durante un período de al menos un mes antes de la concepción y hasta tres meses después. Existen muchos factores de riesgo en el desarrollo de defectos del tubo neural. La alteración de un solo factor puede o no tener un efecto beneficioso. El folato también contribuye al crecimiento del tejido materno durante el embarazo.

**La ingesta materna de ácido docosahexaenoico (DHA) contribuye al desarrollo normal del cerebro y de los ojos del feto y del bebé lactante alimentado con leche materna. Los efectos beneficiosos se obtienen con una ingesta diaria de 200 mg de DHA, además de la ingesta diaria recomendada de 250 mg de ácidos grasos omega-3 para adultos (DHA + EPA).

Conoce más aquí:



Guía completa

para los cuidados del bebé
los primeros días en casa