

CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

- BAÑO DIARIO. Secar bien las zonas de los pliegues.
- LAVAR LA ZONA DEL PAÑAL con agua y jabón en cada cambio de pañal. Los genitales de las niñas, se lavarán siempre de de delante hacia atrás. No usar polvos de talco.
- CORTAR LAS UÑAS semanalmente.
- NO USAR CHUPETE UNTADO en miel, azúcar, leche condensada etc, provoca caries.
- RETIRAR EL BIBERÓN DE LA BOCA UNA VEZ TERMINADO.
- NO FORZARLE A COMER.
- PASEO DIARIO, en invierno a mediodía, en verano a primeras horas de la mañana o a últimas de la tarde.
- FOTOPROTECCIÓN, no exponerle directamente al sol los dos primeros años de vida, si lo hace, utilice una crema con la fotoprotección más alta (UVA y UVB). Además de gafas de sol, gorros, sombrillas...
- TABAQUISMO PASIVO, no exponer al niño a ambientes contaminados con humo de tabaco. No fumar en casa.
- Las manos han de estar siempre limpias al tocar al niño, ya que son el mayor vehículo de infecciones.
- La habitación debe estar bien ventilada, a una temperatura agradable y sin corrientes de aire. Si hay calefacción, ponga un recipiente con agua para que el ambiente esté húmedo.
- Desde su nacimiento, el bebé necesita manifestaciones de afecto cuando está despierto: cogerle en brazos, acariciarle, hablarle o cantarle. Ningún niño se "malea" con esto.
- El llanto no siempre es por hambre, sino también por calor o frío, dolor, sueño, etc. Cuando llore su hijo, atiéndale lo antes posible.
- Debe confiar en su propio sentido común y en su capacidad para cuidar al niño, si se encuentra muy cansada, nerviosa o triste, lo mejor es pedir ayuda a otras personas.
- En general no es aconsejable ofrecer el chupete a niños alimentados al pecho, pues dificulta el inicio y disminuye la duración de la lactancia materna. No obstante, si su hijo lo usa, lávelo con agua cada vez que se caiga, hiérvalo con frecuencia y cámbielo por uno nuevo de vez en cuando. No usar chupete untado en miel, azúcar, leche condensada etc., provoca caries.
- Evite en lo posible el contacto del niño con personas con enfermedades contagiosas (gripe, catarro, etc.).

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LOS PRIMEROS MESES DE VIDA

- **DORMIR SIEMPRE BOCA ARRIBA.** Adoptar otras posiciones cuando esté despierto para evitar el aplanamiento de la cabeza.
¡DORMIR BOCA ARRIBA, JUGAR BOCA ABAJO!
- El colchón debe ocupar todo el piso de la cuna y ser de consistencia dura.
- La separación entre barrotes de la cuna, no debe ser mayor de 5 cm.
- Los laterales de la cuna deben ser fijos.
- La cuna de estar lejos de la ventana y los cordones de la cortina no deben estar al alcance de los niños.
- No usar almohadas.
- No usar nunca joyas: cadenas, anillos, pulseras...
- No usar chupetes con cadenas, ni ningún objeto que pueda provocarle asfixia durante el sueño.
- No dejarle sólo en casa.
- Comprobar siempre la temperatura del agua del baño y del biberón.
- No dejarle dormir con mantas eléctricas. No usar bolsas o botellas de agua caliente, ya que pueden abrirse y ser causa de quemaduras.
- No dejarle nunca sólo encima de la cama, mueble, mesa o cambiador. Si necesita algo, coja al niño en brazos para alcanzarlo.
- Nunca dejarle solo en la bañera