

CONSEJOS DE SALUD EN EL PRIMER MES

Consejos de Salud y guías anticipadoras para padres

Ana Cubero, Ana González

ALIMENTACIÓN

- La mejor alimentación para su hijo durante los primeros 6 meses de vida es la lactancia materna. Como norma general, el niño debe tomar el pecho a demanda, sin seguir horarios rígidos y ofreciéndole el pecho cada vez que dé muestras de que quiere comer, tanto de día como de noche.
- La duración de las tomas dependerá de cada niño, su madurez y capacidad de succión. La leche materna varía a lo largo de la misma toma, por lo que no debemos retirar al niño del pecho hasta que este lo suelte por sí solo. Así nos aseguraremos de que el bebé recibe todos los nutrientes de la leche materna.
- Los niños alimentados con lactancia artificial deben tomar una leche adaptada de inicio (tipo 1).

Normas para la preparación del biberón:

- Lávese muy bien las manos antes de empezar la preparación.
- Los biberones se deben preparar justo antes de las tomas, pudiendo utilizarse agua potable del grifo o agua mineral natural embotellada.
- El método ideal para calentar el agua es “al baño María”, utilizando un cazo o calienta biberones. No se recomienda calentarlos en el microondas porque produce un calentamiento irregular el niño puede quemarse.

- Echar el agua tibia hasta completar el volumen deseado y agregar los cacitos de polvo de leche (rasos y sin comprimir) en una proporción de un cazo por cada 30 ml de agua.
- Agitar el biberón. Comprobar siempre la temperatura de la leche antes de ofrecérselo al niño.
- Se irá aumentando la cantidad de leche (en la misma proporción anterior) según la apetencia del niño y recomendaciones de su pediatra.

HIGIENE Y CUIDADOS GENERALES. SALUD BUCODENTAL

- El cordón umbilical puede tardar en caerse de 8 a 10 días. Hasta entonces debemos limpiarlo a diario con agua y jabón y asegurarnos de secarlo bien.
- El baño diario no debe ser prolongado; se hará con agua tibia (36-37°C), en una habitación cálida y usando un poco de jabón neutro y una esponja blandita. Al terminar se secarán bien las zonas de pliegues. No usar bastoncillos para los oídos. Se deben cortar las uñas si están largas para que no se arañen.
- Se puede usar chupete una vez que esté instaurada la lactancia materna. Este debe ser pequeño y con tetina con forma anatómica. Nunca untarlo con sustancias dulces.
- La mayoría de los recién nacidos varones tienen fimosis; durante estos primeros meses no debe intentar echar la piel hacia atrás.
- Las niñas pueden presentar pérdidas de sangre vaginal o mucosidad debido a un influjo hormonal, que es normal y cederá en pocos días.
- Es aconsejable hacer una limpieza minuciosa de los genitales, de delante hacia atrás, preferiblemente con agua y jabón, usando las toallitas solo fuera de casa.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- El niño debe dormir boca arriba, ya que dormir boca abajo aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante. Para evitar deformidades en su cabecita debe cambiarlo frecuentemente de posición (una vez duerme con la cabeza girada a la derecha y la siguiente hacia la izquierda).
- Es recomendable que el bebé duerma en la habitación de los padres, al menos, los primeros 6 meses de vida.
- La cuna estará bien ventilada y sin ningún objeto dentro de ella (ni almohadas ni juguetes). El colchón debe ser firme. No abrigue en exceso al niño.
- No debe dejarlo nunca solo encima de la cama o el vestidor.
- No es aconsejable ponerle cadenas, pulseras, cordones, ...
- Al viajar en coche utilizará una silla homologada del grupo O o O+ o del sistema i-size de hasta 76 cm, colocada en sentido inverso a la marcha del vehículo. Nunca en brazos de un adulto. Si hay airbag hay que desconectarlo.

DESARROLLO Y AFECTIVIDAD

- Desde el nacimiento es conveniente acariciar al niño, hablarle y expresarle muestras de cariño para mejorar el desarrollo afectivo.

CONSEJOS GENERALES

- Con la llegada del bebé no necesitamos hacer grandes adaptaciones en casa. Deberá estar bien ventilada, libre de tabaco, a una temperatura entre 19-21°C y con un ambiente tranquilo.
- Se aconseja salir de paseo a diario, si el tiempo lo permite, en cuanto la madre esté recuperada del parto.
- Un niño normal puede hacer caca cada vez que come o, por el contrario, estar varios días sin hacerla. Los primeros días

son de color negro-verdoso, pegajosas y casi sin olor (el meconio). Más adelante las deposiciones son de consistencia pastosa/semilíquida y, en general, pueden ser de cualquier color salvo rojas, blancas o negras.

- Algunos bebés presentan regurgitaciones debido a la inmadurez de la unión entre el esófago y el estómago, especialmente tras las tomas o con los cambios de postura.
- Si tiene cualquier duda sobre las deposiciones o las regurgitaciones de su bebé, consulte con su pediatra antes de darle ningún tipo de medicación por su cuenta.

VACUNAS

- A los 2 meses se inicia la vacunación según el calendario vacunal actual de la junta de Extremadura, administrándose la primera dosis de: vacuna hexavalente (difteria, tétanos, tosferina, poliomielitis, haemophilus influenzae B, virus hepatitis B), meningococo B y neumococo 13-valente.
- La Asociación Española de Pediatría recomienda además la vacunación frente al rotavirus. Existen dos presentaciones disponibles en farmacia.

MEDICACIÓN

- Durante el primer año de vida su bebé debe tomar 400 UI de vitamina D3 al día. Existen varias presentaciones, por lo que debe seguir siempre la pauta de tratamiento indicada por su pediatra para evitar errores de dosificación.

**PRÓXIMO CONTROL
A LOS 2 MESES**