

ELENA BLANCO
GONZALO OÑORO

Prólogo de Boticaria García

DOS PEDIATRAS EN CASA

Una guía sobre salud infantil
para salir de dudas y no desesperar



zenith

**ELENA BLANCO
GONZALO OÑORO**

Prólogo de Boticaria García

DOS PEDIATRAS EN CASA

**Una guía sobre salud infantil
para salir de dudas y no desesperar**

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: enero de 2021

© Elena Blanco Iglesias y Gonzalo Oñoro Otero, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Maquetación de interior: © Sacajugo.com

Ilustraciones de interior: © Bigstockphoto.com

ISBN: 978-84-08-23609-2

Depósito legal: B. 18.594-2020

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

ÍNDICE

Prólogo por Boticaria García..... 13

Introducción 17

PARTE I: EL BEBÉ YA ESTÁ AQUÍ **21**

1. La preparación del terreno 23

2. Los primeros momentos después del parto 28

3. Las primeras horas de vida..... 34

4. La llegada del bebé a casa..... 40

5. Enfermedades típicas de los recién nacidos 46

6. Consejos para los primeros meses de vida..... 51

PARTE II: 1, 2, 3... TODOS A COMER **59**

7. El inicio de la lactancia materna..... 61

8. La lactancia materna cuando todo va bien 67

9. Problemas con la lactancia materna..... 73

10. El destete..... 78

11. La lactancia artificial 83

12. La alimentación complementaria 89

13. La alimentación a partir del año de vida..... 98

PARTE III: A DORMIR QUE YA ES DE NOCHE 109

14. El sueño en la infancia	111
15. ¿Cuántas horas debe dormir un niño?	116
16. Consejos para que los niños duerman bien	122
17. Parasomnias: pesadillas y terrores nocturnos	129
18. El colecho	134

PARTE IV: FIEBRE, TOSSES Y MOCOS VARIOS 141

19. La fiebre	143
20. Los mocos	150
21. La tos	154
22. La dificultad respiratoria.....	159
23. Los vómitos.....	164
24. La diarrea	169
25. El dolor de tripa.....	173
26. El dolor de cabeza.....	179
27. Las manchas en la piel	183

PARTE V: SOSPECHOSOS HABITUALES

189

28. Los catarros	191
29. Las otitis.....	195
30. Las faringoamigdalitis	199
31. Las gastroenteritis	204
32. Las bronquiolitis	210
33. Las bronquitis.....	215
34. Las laringitis	220
35. Las neumonías.....	224
36. Las conjuntivitis	229
37. Las meningitis.....	233
38. Las enfermedades exantemáticas	237
39. Los golpes en la cabeza.....	241
40. Las convulsiones febriles.....	246

PARTE VI: CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA VIDA MODERNA **253**

41. La higiene dental..... 255

42. Protección solar en la infancia 260

43. Picaduras y repelentes de insectos 265

44. Mareos en el coche y en otros medios de transporte 270

45. Prevención de accidentes en la infancia 274

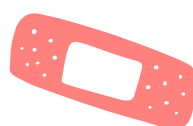
46. Prevención de enfermedades infecciosas 279

47. Cómo elegir el juguete de un niño 284

48. Pantallas y nuevas tecnologías en la infancia..... 290

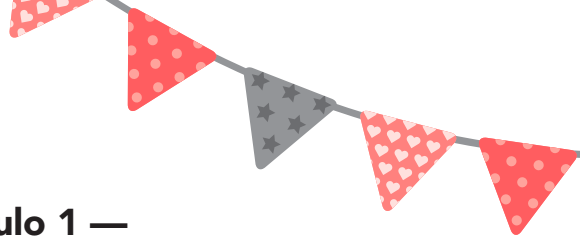
Epílogo por Alberto García Salido 297

Agradecimientos 301



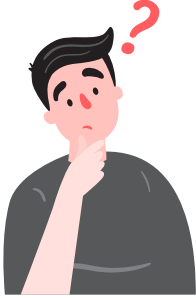
Parte I:
EL BEBÉ YA
ESTÁ AQUÍ





— Capítulo 1 —

LA PREPARACIÓN DEL TERRENO



- *Hola, doctora, venimos a verla porque estamos hechos un mar de dudas. Todo el mundo nos habla de un montón de cosas que necesitamos ahora que Lola está en camino.*
- *¿Habéis pensado qué es lo que realmente necesita un bebé al nacer?*
- *Es que parece que hay que tener cachivaches de todo tipo para criar a un niño.*
- *Tomáoslo con calma. Tenéis nueve meses por delante para hablar y decidir, pero sí puedo anticiparos que la gran mayoría de esos objetos no son imprescindibles, y menos aún para su salud.*

Antes de empezar...

- ¿Un hijo te cambia realmente la vida?
- ¿Será todo como esperaba o me llevaré una sorpresa?
- ¿Qué necesitaré cuando nazca mi bebé?
- ¿Hay algo imprescindible que deba tener en casa?

Nueve meses de embarazo dan para mucho. Son 280 días en los que pensaréis a diario qué será lo mejor para el futuro bebé. Dudaréis sobre el tipo de cuna que vais a escoger, sobre la forma de alimentarlo, sobre si es mejor un carrito de paseo o portearlo, sobre si es conveniente ponerle las vacunas o sobre si realmente merece la pena la ecografía 4D que anuncian en todos lados para verle la carita antes de que nazca. Decisiones que, en ocasiones, no tendrán ninguna relevancia en la salud de vuestros hijos.

En este primer capítulo, antes de meternos en faena y contaros de forma sencilla lo que vais a vivir con vuestros hijos una vez que la mamá dé a luz,

no queríamos dejar pasar la oportunidad de ayudaros a preparar el terreno para que, una vez que el retoño haga acto de presencia, no os sintáis como un elefante en una cacharrería.

LAS EXPECTATIVAS SOBRE EL NUEVO BEBÉ



#Pediconsejo:

El mejor libro de crianza es vivir en primera persona la experiencia de tener un hijo.

Este libro no pretende ser una guía de crianza. De hecho, la gran mayoría de los consejos que contiene se centran en la salud de vuestros hijos, no en cómo debéis educarlos. Con el tiempo os daréis cuenta de que existen tantos modelos de crianza como padres y madres hay en este mundo. Así que no os sintáis mal al tomar una u otra decisión si lo hacéis pensando en el bien de vuestros hijos. A medida que crezcan habrá tiempo de sobra para dar un paso atrás o reafirmaros en que lo que elegisteis realmente era lo mejor para ellos.

Sin embargo, sí que hay un consejo que nos gusta dar a quienes van a ser padres por primera vez: las expectativas que nos creamos sobre cómo va a ser la vida con hijos influyen de manera determinante en la propia experiencia real de tener un bebé, ya sea esta buena o mala.

Por ejemplo, es fácil que os imaginéis dando un paseo primaveral a la sombra de los árboles, mientras vuestro hijo os mira sonriente desde el carrito. Pero puede ocurrir que cuando llegue el momento, llueva, o que el niño odie el carrito y solo quiera que lo cojan en brazos. Incluso puede suceder que os toque la primavera con el peor tiempo de la historia y no podáis salir todo lo que os gustaría, o que el bebé sea un llorón de cuidado y comience a hacer pucheros en cuanto lo tumbéis en el carrito. Ejemplos como estos no hacen mejor o peor la experiencia de tener un hijo. Sin embargo, en muchas ocasiones nos frustramos si no logramos lo que nos habíamos imaginado en un principio, y esa sensación de pequeño fracaso sí que nos impide disfrutar de lo que realmente es importante.

Probablemente, ya habréis oído de boca de amigos y familiares frases como «ya veréis cuando el bebé haga...» o «lo que más me emociona de mis hijos es...», y seguro que al escucharlas, ya os habíais imaginado cómo sería ese

momento. A pesar de todo, no hay ninguna imagen mental que pueda compararse con la vivencia de ser padres en primera persona.

Así que tomaos las cosas con filosofía y no construyáis castillos en el aire, pues lo mejor de un hijo está siempre por venir. Un bebé te cambia la vida de una forma maravillosa, lo que pasa es que hasta que no recorres una parte del camino no sueles darte cuenta.

LA MALETA DEL BEBÉ PARA EL HOSPITAL

Cuando el momento del parto se acerca de forma inexorable, todos los que tenemos hijos nos hemos planteado qué es lo que deberíamos meter en la maleta para que a nuestro hijo no le falte de nada. Que si pañales, que si un jabón especial para el primer baño, que si un gorro con su nombre, que si ropita de domingo para las fotos del abuelo o ropa cómoda para que duerma a gusto...

La verdad es que un recién nacido necesita poco, incluso casi nada, salvo el cariño de sus padres. En la gran mayoría de las maternidades tienen todo lo que os hará falta hasta que os vayáis a casa. Para estar seguros de que es así, preguntad antes de que llegue el momento para que no os pille por sorpresa. De lo contrario, es muy probable que os toque hacer una visita fugaz a la farmacia o al supermercado.

Seguramente, lo único que sí que es imprescindible llevar es ropa para el bebé. Durante los primeros días de vida es frecuente hacer muchos cambios de pañal, por lo que es muy recomendable que los bodis o pijamas que hayáis elegido sean fáciles de poner y quitar. Si a esto añadís que tengan corchetes en la parte delantera en vez de botones en la espalda y dejáis para casa los conjuntos con miles de lazos que parecen más apropiados para una puesta de largo que para estar tranquilamente en la cuna, los pediatras os lo agradeceremos eternamente.



—La ropa de bebé: grande, por favor—

Cuando se tiene el primer hijo, incluso a veces el segundo, se suele caer en la trampa de comprarle ropa que en ese momento le queda bien, es decir, ajustadita. Sin embargo, los recién nacidos crecen y engordan a un ritmo vertiginoso, por lo que es recomendable que la ropa elegida para los primeros meses sea de alguna talla por encima de lo que les toca en ese momento para que no se les quede pequeña en lo que dura un telediario.



LOS IMPRESCINDIBLES QUE DEBÉIS TENER EN CASA

Como ya apuntábamos al principio del capítulo, no hay nada imprescindible que debáis tener en casa si pensamos en la salud del bebé. Sobre todo en la época en la que vivimos, en la que todo está a golpe de clic en unas pocas horas.

Sin embargo, antes de que llegue la fecha del parto, merece la pena repasar mentalmente cuál va a ser vuestro día a día con el niño, para que podáis adquirir esas cosas que habéis pensado que os pueden facilitar los quehaceres cotidianos con un bebé. Para algunos será un cambiador; para otros, una mochila portabebés; o será una cuna para quienes no quieran hacer colecho o una colección de biberones para quienes decidan no dar el pecho.

Lo que sí que hay que tener en cuenta, ya no solo para preparar la llegada del bebé, sino para toda la infancia, es que la gran mayoría de los cachivaches que habéis visto nos son más que trastos que realmente no os van a aportar mucho. Antes de comprar cualquier chisme que penséis que es imprescindible, dadle una vuelta tranquilamente. De otra forma, corréis el riesgo de no usarlo nunca y de acabar vendiéndolo por una de esas aplicaciones para móviles de venta de segunda mano o regalándoselo a esa cuñada a la que no tenéis mucha estima.



#Pediconsejo:
Un termómetro sencillo es muy útil para cuando llegue la primera fiebre.

Quizá por deformación profesional, vamos a recomendaros que tengáis en casa un termómetro. Será muy útil cuando llegue el momento de la primera fiebre, a menudo a los dos meses de vida, coincidiendo con las primeras vacunas. Es probable que no lo uséis durante una buena temporada tras el nacimiento del niño, pero cuando empiece la época de las fiebres y los mocos, será un gran aliado. Con uno sencillo, como uno digital para la axila, es más que suficiente.

RECUERDA:

1. El embarazo es una época larga que da para pensar cómo serán las cosas una vez que el recién nacido llegue a este mundo.
2. Piensa en su salud a la hora de adquirir cosas que crees que pueda necesitar.
3. Para el hospital, elige ropa que al bebé le resulte cómoda y que para ti sea fácil de cambiar.
4. Dependiendo del día a día en casa, el bebé tendrá unas necesidades u otras. Es buena idea darse un poco de tiempo para conocerlas.
5. Un termómetro sencillo será un gran aliado durante toda la infancia del niño.

Las primeras horas de vida de un niño son fundamentales para que la transición a la vida extrauterina se realice de manera adecuada. La gran mayoría de las veces no habrá que hacer nada, salvo mirar lo bonito que es el bebé. Otras veces, ginecólogos, matronas y pediatras pondremos en marcha las medidas necesarias para garantizar que esa transición se realice de forma satisfactoria. En la gran mayoría de los casos, ni os enteraréis de lo que está ocurriendo a vuestro alrededor, ya que el personal sanitario se esforzará por ser discreto y no romper la magia de uno de los momentos más importantes para el ser humano.

¿LLORAN TODOS LOS RECIÉN NACIDOS AL NACER?

Seguro que tenéis en la cabeza la imagen de un bebé que acaba de nacer y que está berreando como si no le hubiera gustado nada llegar a nuestro mundo. Sin embargo, algunos niños no lloran, y eso no significa que algo vaya mal.

Tras el nacimiento, el bebé pasa de un medio acuático (estaba flotando en el líquido amniótico del útero materno) a uno aéreo. Y lo que es más importante, deja de depender de la placenta para valerse por sí mismo. En estos primeros instantes tienen lugar cambios fundamentales, tanto en los pulmones como en el corazón.

En la mayoría de las ocasiones no es preciso ningún tipo de intervención, más allá de secar al bebé y cubrirlo con un gorrito y una toalla caliente para que no pierda calor.

Con todo, uno de cada diez recién nacidos requiere algún tipo de asistencia, a la que llamamos «reanimación». En ocasiones habrá que aspirar las secreciones de la boca y de la nariz, y en otras, ayudarlo con un poco de oxígeno. En el caso de que estas primeras medidas no sean suficientes, el recién nacido deberá ingresar en la unidad neonatal. No queremos asustaros, pero este es uno de los motivos, entre otros muchos, por el que todo nacimiento debería ser atendido por personal cualificado que pueda encargarse tanto de la madre como del bebé en caso de que las cosas no salgan como se esperaba.



EL PINZAMIENTO DEL CORDÓN UMBILICAL

El cordón umbilical es el «tubito» a través del cual el feto recibe oxígeno y nutrientes de la placenta mientras permanece dentro de la tripa de su mamá. Una vez que el bebé ha nacido, se corta y se coloca una pinza para impedir que sangre. Como os podréis imaginar, esto debe realizarse en las mejores condiciones higiénicas, usando guantes y tijeras estériles.



#Pediconsejo:
Siempre que sea posible, el pinzamiento del cordón umbilical debe retrasarse hasta el minuto de vida.

Siempre que sea posible, el pinzamiento del cordón umbilical debe retrasarse hasta que deje de latir (sí, el cordón late durante unos instantes tras el nacimiento), lo que generalmente ocurre en torno al minuto de vida. Esto ha demostrado mejorar la transición feto-neonatal, además de aumentar las reservas de hierro del bebé, lo que es fundamental para que no sufra anemia cuando comience con la alimentación complementaria.

Sin embargo, si el niño precisa alguna maniobra de reanimación que no se puede realizar encima de su mamá, el pinzamiento no debe posponerse.

MANTÉN A TU HIJO CERCA DE TI: CONTACTO «PIEL CON PIEL»

Si todo va bien, la forma más adecuada de que el recién nacido realice la transición a la vida extrauterina es mediante el método piel con piel. Consiste en colocar al bebé desnudo sobre el pecho y la tripa de la madre inmediatamente después del nacimiento, tapándolos con una toalla o una manta. Lo ideal es que esta situación se mantenga durante al menos una hora, aunque puede prolongarse el tiempo que la mamá quiera.

Está demostrado que los niños que realizan un contacto piel con piel no solo lloran menos al nacer y pierden menos calor, sino que tienen más posibilidades de establecer con éxito la lactancia materna. Para la madre, este método disminuye la ansiedad posparto y aumenta el vínculo afectivo con su hijo, además de prevenir la aparición de hemorragias uterinas si decide dar el pecho.

En la actualidad el contacto piel con piel se realiza en la gran mayoría de hospitales, tanto en partos normales como en aquellos por cesárea. En caso de que el bebé precise reanimación, una vez que esté estabilizado, puede volver a colocarse junto a su madre. Si por algún motivo la madre no pudiera realizar el contacto piel con piel, no debería haber inconveniente para que lo realizara el padre.

LAS NOTAS DEL BEBÉ: EL TEST DE APGAR

Seguro que habéis leído por ahí eso de «las notas del bebé», una puntuación que se otorga a los recién nacidos y cuyo nombre técnico es «test de Apgar». En la gran mayoría de los partos no tiene mucha importancia, ya que casi todos los recién nacidos obtienen la puntuación más alta. Sin embargo, es una herramienta rápida que valora el estado y la vitalidad del recién nacido.

Esta prueba fue diseñada por la doctora Virginia Apgar en la década de 1950 y valora cinco parámetros: frecuencia cardíaca, esfuerzo respiratorio, color, reflejos y tono. Dependiendo de cómo se encuentra el bebé tras el parto, el pediatra le otorga una puntuación para obtener el valor total del test, con un mínimo de 0 y un máximo de 10 puntos. La puntuación al minuto de vida valora la tolerancia al parto por parte del bebé y la puntuación a los 5 minutos, cómo se ha adaptado a la vida extrauterina. A diferencia de lo que piensan muchos padres, no es una prueba para la que se precise un examen físico riguroso, ya que puede realizarse observando cuál es la actitud del niño, incluso cuando se encuentra tendido encima de su mamá.



¿Cuándo se pesa y se mide al recién nacido?

Una de las preguntas más habituales en los primeros momentos tras el nacimiento de un bebé es cuánto ha pesado y medido. De hecho, muchos padres hacen esta pregunta pensando que los pediatras tenemos superpoderes y podemos adivinar el peso y la talla de cada niño sin ningún tipo de báscula. Sin embargo, lo más

frecuente es esperar a que el bebé y la mamá finalicen el piel con piel antes de pesarlo, al cabo de unas pocas horas del nacimiento. Debido a que los niños no encogen ni se estiran en tan poco tiempo, la longitud suele medirse al día siguiente del nacimiento junto con el perímetro cefálico.

LA VITAMINA K Y LA PROFILAXIS DE LA CONJUNTIVITIS NEONATAL

Tras los primeros minutos de vida, y respetando siempre el piel con piel, la mayoría de los hospitales en los que se atienden partos contemplan entre sus protocolos la administración de dos tratamientos que buscan evitar complicaciones que pueden producirse tras el nacimiento.

La primera de ellas es la enfermedad hemorrágica del recién nacido, en la que existe un déficit de factores de coagulación dependientes de la vitamina K; el sangrado es la complicación más frecuente. Afortunadamente, hoy en día es una enfermedad rara gracias al tratamiento preventivo con vitamina K que se administra tras el nacimiento. Si no se administra, esta enfermedad aparece en uno de cada 100 bebés, la mitad de los cuales presenta sangrados cerebrales.

La segunda es la conjuntivitis neonatal, un tipo de conjuntivitis que se produce por la inoculación directa de bacterias del canal de parto. El tratamiento con una pomada antibiótica tras el nacimiento evita que ocurra en un alto número de casos. Gracias a esta práctica, esta enfermedad es muy rara en la actualidad, ya que afecta a menos del 0,3% de todos los recién nacidos.

LA PRIMERA TOMA

Aunque os parezca una obviedad, los bebés deben empezar a alimentarse tras el parto. Independientemente de que optéis por lactancia materna o artificial, las tomas de los recién nacidos —y durante el tiempo que dure la lactancia— deben realizarse a demanda, respetando su sensación de hambre y saciedad, como ya os explicaremos más adelante.

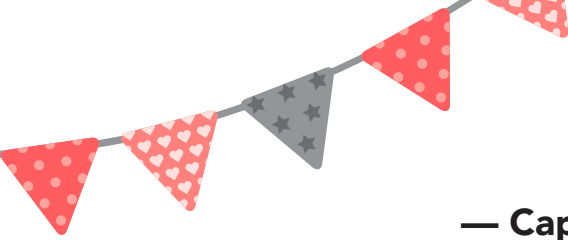
En general, la primera toma se realiza entre la primera y tercera hora de vida, incluso cuando el niño todavía está en contacto piel con piel. De

hecho, más de la mitad de los recién nacidos se enganchan solos al pecho siguiendo su instinto. Si esto no ocurriera, la matrona puede ayudarlos a colocar al bebé en la mejor postura para darle el pecho. A partir de ese momento tendrán que aprender a reconocer cuándo quiere comer. Con esta edad suelen realizar entre 8 y 12 tomas al día, aunque no pasa nada si quieren comer más.

RECUERDA:

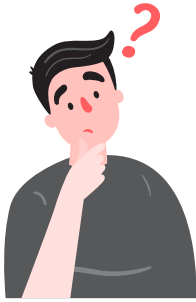
1. El pinzamiento retardado del cordón umbilical debe ser una prioridad en todos los partos, siempre y cuando la estabilidad del recién nacido lo permita.
2. El contacto piel con piel es el método que más beneficios ha demostrado tras el nacimiento. Debe mantenerse al menos durante una hora.
3. Tras el nacimiento, los bebés deben realizar una transición entre la vida intrauterina y la extrauterina. El test de Apgar pone nota a esa transición.
4. Tanto la vitamina K como la pomada antibiótica para los ojos son tratamientos que han demostrado prevenir complicaciones en los recién nacidos.
5. La primera toma de los recién nacidos no debe demorarse más allá de las 3 horas de vida.





— Capítulo 3 —

LAS PRIMERAS HORAS DE VIDA



- ¡Buenos días! ¿Qué tal habéis pasado la primera noche?
- Pues la verdad es que muy bien. Lola es un angelito que solo come y duerme. ¡Parece que nos haya tocado el premio gordo!
- ¡Ja, ja, ja! Ya veremos... Pasadas las primeras horas después del parto, los niños despiertan a la vida y empiezan a requerir los cuidados de mamá y papá. ¿Ya ha expulsado el meconio?
- ¿El mecoquéé...?

Antes de empezar...

- ¿Cada cuántas horas debe comer un recién nacido?
- ¿Cuándo hace pipí y caca por primera vez?
- ¿Cuándo hay que bañar a los bebés por primera vez?
- ¿Cómo hay que curar el cordón umbilical?
- ¿Para qué sirven las visitas del pediatra al recién nacido en el hospital?

Después de que el bebé se adapte al nuevo mundo, llega el momento de que se ponga en marcha la máquina bien engrasada del cuerpo humano. Aunque parezca que tras el parto ya está todo el trabajo hecho, no debéis perder de vista que a los recién nacidos todavía les queda camino que recorrer antes de que puedan irse a casa con la tranquilidad de estar sanos y fuertes.

Son días en los que, por ejemplo, hacen su primera deposición, reciben su primer baño y son examinados por el pediatra. También en esos momentos se enseña a los padres cómo curar el cordón umbilical. Los que ya habéis

tenido más hijos recordaréis estos primeros días con cariño, pero los primeros os sorprenderéis al comprobar lo diferentes que son los bebés de una persona adulta.

LA ALIMENTACIÓN EN UN RECIÉN NACIDO

En el capítulo anterior hablábamos de esa primera toma que los recién nacidos suelen hacer antes de las 3 horas de vida. Es una etapa en la que, debido a la descarga de adrenalina que se produce durante el parto, presentan un estado de alerta tranquila que se conoce como «fase sensitiva». Pasadas unas horas, suelen caer en un sueño profundo del que, en ocasiones, es difícil despertarlos. Son como valientes guerreros que por fin se toman un merecido descanso tras haber nacido.

Sin embargo, los bebés deben alimentarse con cierta frecuencia, ya que durante los primeros días de vida no tienen reservas suficientes que les permitan realizar periodos de ayuno prolongado. Al margen de que se haya optado por lactancia materna o artificial, los bebés deben comer a demanda, es decir, la cantidad que quieran y con la frecuencia que ellos determinen. En ocasiones realizarán una toma larga y en otras no será más que un chupito.

Lo habitual es que, a estas edades, cuando el bebé se despierta, sea porque quiere comer, aunque primero hay que descartar que no haya que cambiarle el pañal, que tenga frío o, simplemente, que quiera que lo cojan. Con el tiempo y algo de práctica os resultara fácil saber cuándo ha llegado el momento de ofrecerle el pecho o el biberón.

La gran preocupación en estos primeros días es saber si el bebé estará comiendo suficiente. Por ello, lo habitual es pesar a los recién nacidos antes del alta hospitalaria para comprobar que no han perdido mucho peso y así establecer un plan individualizado de alimentación para aquellos niños que lo necesiten.





#Pediconsejo:
El meconio es más fácil de limpiar con una esponja, agua y jabón que con toallitas húmedas.

EL MECONIO Y LA PRIMERA MICCIÓN

Seguro que tenéis en mente la imagen de unos padres que antes de salir de casa a dar un paseo con su bebé hacen acopio de pañales por lo que pueda pasar. Quien más, quien menos, todos sabemos que los bebés hacen caca varias veces al día, incluso cada vez que comen. Sin embargo, las primeras deposiciones de un recién nacido son distintas. Son tan diferentes que hasta tienen un nombre especial: «meconio».

Si no lo habéis visto nunca, no os preocupéis. La primera vez se os quedará grabada en la memoria y no lo olvidaréis jamás. Estas primeras heces son una amalgama compuesta de moco, bilis y restos de la descamación de las capas más superficiales del intestino que se han ido acumulando durante el embarazo. Tiene un aspecto viscoso y pegajoso, y es de color verde muy oscuro, casi negro.

Normalmente, los recién nacidos realizan el primer meconio durante las primeras 24 o 48 horas de vida. De manera progresiva, el aspecto de las deposiciones va cambiando. Veréis cómo con el paso de los días adquieren una apariencia grumosa, con un color que puede ir del verde claro al amarillo, pasando por una amplia gama de marrones.

Al igual que pasa con las deposiciones, la primera micción se puede hacer esperar. Lo habitual es que los recién nacidos la realicen durante el primer día, aunque hasta un 30% la retrasan al segundo día de vida.

EL PRIMER BAÑO DEL RECIÉN NACIDO

Y entre cambio y cambio de pañal llega el momento del primer baño. Antiguamente, al niño se le daba un buen *fregao* a las pocas horas del parto para dejarlo tan limpio como una patena y presentable ante aquellos que quisieran ir a dar la enhorabuena a los nuevos papás.

Hoy en día se sabe que esto no es adecuado. Los recién nacidos pasan de estar calentitos en el útero de su mamá a un ambiente mucho más frío. Por

fortuna, los bebés nacen impregnados de una grasilla que lleva por nombre «vérnix caseoso» y que les permite no enfriarse tan fácilmente. Por eso, lo adecuado es secar suavemente a los niños tras el nacimiento sin retirar esa capa protectora.

Al cabo de uno o dos días, cuando la termorregulación del bebé es más estable y toleran mejor los cambios de temperatura, será un buen momento para bañarlos por primera vez.

CÓMO CURAR EL CORDÓN UMBILICAL

De entre todas las cosas que deben hacer los padres durante los primeros días de vida de un niño, curar el cordón umbilical es, sin duda, la que más temor les inspira. Lo habitual es que el cordón se vaya secando con el paso de los días y que al cabo de una o dos semanas se desprenda solo.

Mientras tanto, debe limpiarse todos los días con agua y jabón, sin miedo, ya que no tiene terminaciones nerviosas y al bebé no le va a doler. Por lo general, el baño es un buen momento; podéis aprovechar que tenéis al retoño en remojo y el jabón a mano. Después debéis secar el cordón adecuadamente con una toalla o una gasa y dejarlo al aire.

Algunos os habréis llevado las manos a la cabeza al leer estas últimas líneas, pero a día de hoy no está demostrado que curar el cordón umbilical con alcohol o con otro antiséptico ayude a que este no se infecte. Eso sí, la limpieza con agua y jabón debe realizarse de forma concienzuda.



#Pediconsejo:

No está demostrado que curar el cordón umbilical con alcohol sea mejor que hacerlo con agua y jabón.

LA VISITA DEL PEDIATRA, EL CRIBADO AUDITIVO Y DE CARDIOPATÍAS, Y LAS PRUEBAS DEL TALÓN

Durante el tiempo que el recién nacido permanece en el hospital recibe la visita del pediatra, quien se asegura de que todo está en orden. Es este especialista quien revisa la historia clínica del embarazo y del parto, y comprueba mediante una exploración física que el nuevo bebé no presenta ninguna alteración. Además, a todos los recién nacidos se les realizan

una serie de pruebas para descartar enfermedades que se benefician de un diagnóstico precoz. Es el caso del cribado o *screening* auditivo, que muchos conoceréis como «la prueba de los oídos». Con ella se detecta qué bebés no oyen bien para poder derivarlos al otorrinolaringólogo lo antes posible. La otra prueba de cribado que está recomendada es el *screening* de cardiopatías, pues a través de la saturación de oxígeno pueden detectarse enfermedades del corazón que no se diagnosticaron durante el embarazo. Ambas pruebas no provocan dolor ni tienen efectos secundarios.

Por último, las pruebas metabólicas son unos análisis para los que se requieren unas cuantas gotas de sangre extraídas con un pinchazo en el talón del bebé. Con ellas se pueden diagnosticar una serie de enfermedades poco habituales. En general, se llevan a cabo a las 48 horas de vida y el resultado lo reciben los padres por correo en su domicilio.

Las visitas de los familiares

Es habitual que las habitaciones del hospital se llenen de familiares y amigos deseosos de conocer al tan esperado recién nacido y felicitar a los nuevos papás. Sin embargo, no se debe olvidar que tanto la madre como el bebé necesitan descansar después del esfuerzo que han realizado.

En la gran mayoría de los casos, estas visitas serán bienvenidas. Pero en algunas ocasiones pueden resultar molestas, o simplemente que no caigan en un buen momento. En cualquier caso, es mejor programar una visita corta que aparecer sin avisar. Tampoco es adecuado visitar a un bebé si se está enfermo, aunque ese catarrillo os parezca una tontería, ya que para el bebé puede ser muy grave.

En este sentido, tampoco es imprescindible tocar, coger o besar al retoño, quien, seguramente, prefiere estar en los brazos de sus padres que en los de un desconocido.



CONSEJOS ANTES DEL ALTA HOSPITALARIA

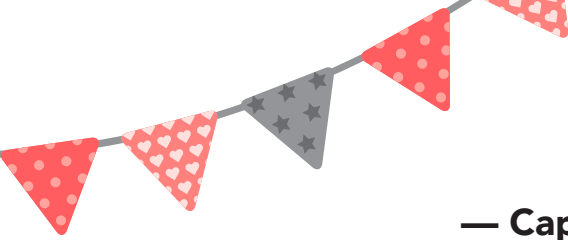
Cuando os den el alta en el hospital, no olvidéis preguntar a los neonatólogos cuándo debéis acercaros por el Centro de Salud para la primera toma de contacto con el que será vuestro pediatra.

Si todo va bien, la primera visita suele realizarse con el personal de enfermería durante la primera semana de vida, con el objetivo de comprobar que el bebé ha comenzado a ganar peso y que no se ha puesto amarillo. Además, esa visita os permitirá resolver las dudas que os hayan surgido.

La primera visita con el pediatra propiamente dicha se realiza un tiempo después, en torno a los 15 días de vida. En ella se os informará sobre las primeras vacunas y se os darán unas pautas básicas de alimentación y cuidados. También se os indicará qué debéis vigilar durante estas primeras semanas. Si se detectara alguna alteración en el niño (por ejemplo, si no ganara peso), entonces se planificarían las siguientes visitas teniéndolo en cuenta.

RECUERDA:

1. Los recién nacidos deben comer a demanda, al margen de que se haya optado por lactancia materna o artificial.
2. Tanto el meconio como la primera micción suelen realizarse durante el primer día de vida.
3. El primer baño del recién nacido no debe realizarse antes de las primeras 24 o 48 horas de vida.
4. La limpieza del cordón umbilical debe realizarse a diario con agua y jabón hasta que se desprenda.
5. Las primeras revisiones con la enfermera y el pediatra del Centro de Salud se realizarán en función de lo observado durante los primeros días de vida.



— Capítulo 4 —

LA LLEGADA DEL BEBÉ A CASA



- *Manolito es tan chiquitín que me da miedo hasta cogerlo.*
- *A ver, es pequeño, pero más allá del aseo, la alimentación y los mimos, todavía no requiere demasiados cuidados. ¿Ya habéis salido a la calle a dar un paseo?*
- *Estamos tan perdidos que llevamos metidos en casa una semana y, encima, no nos deja dormir como antes...*
- *No os preocupéis. Poco a poco os iréis conociendo y aprenderéis a vivir con esta nueva cosita que habéis traído al mundo.*

Antes de empezar...

- ¿Es normal que los recién nacidos pierdan peso?
- ¿Pueden los recién nacidos salir a la calle o es mejor esperar a que crezcan?
- ¿Hay que bañar a los recién nacidos todos los días?
- ¿Es obligatorio echarles crema?
- ¿Cuándo hay que cortarles las uñas por primera vez?

Tanto si la mamá o el recién nacido tuvieron que quedarse ingresados en el hospital durante unos días como si el papá todavía está desconcertado por lo que vio durante el parto, al final llega el momento de irse a casa. A pesar de todo lo estudiado sobre bebés en los meses que duró el embarazo, los padres primerizos suelen ser un mar de dudas. Pero más allá del aseo, la alimentación y los mimos de sus padres, un recién nacido requiere pocos cuidados. Aunque, eso sí, a algunos a cambio les aparecerán un buen par de ojeras.

LA PÉRDIDA DE PESO

Todos los recién nacidos pierden peso al nacer. De hecho, es algo normal y fisiológico. Al final de la gestación, el feto está compuesto por un 90% de agua, porcentaje que desciende hasta el 70-75% a los pocos días de vida. Para conseguir llegar a esa proporción, el bebé pierde el exceso de líquido que le sobra, lo que a la postre se traduce en que pierde peso.

Se considera normal que dicha pérdida no supere el 10% del peso total del recién nacido. En general, la pérdida máxima se alcanza a los 2 o 3 días de vida, por lo que es habitual que cuando reciben el alta hospitalaria, todavía no hayan empezado a engordar. Si todo va bien, entre los 7 y los 15 días de vida vuelven a alcanzar el peso con el que nacieron.

Seguro que estáis pensando que entonces es necesario pesar a los bebés todos los días hasta comprobar que la curva de peso empieza a remontar. Sin embargo, esta es una verdad a medias.

Todos los bebés se pesan a diario en los hospitales después de nacer para controlar si la pérdida de peso es excesiva y así poder actuar en consecuencia. Cuando reciben el alta hospitalaria, se calcula cuál es la pérdida en ese momento y se evalúa la tendencia de días anteriores. Con estos datos, el pediatra establece un plan para cada niño en el que se indica si es necesario volver a pesarlo en un par de días o si se puede esperar a la primera visita en el Centro de Salud.

EL MOMENTO DEL BAÑO EN LOS NIÑOS PEQUEÑOS

Si hiciéramos una encuesta entre las familias para saber cada cuántos días bañan a sus bebés, obtendríamos resultados tan dispares como «a diario» o «una vez a la semana». La verdad es que no hay una norma estricta que obligue a bañar a un bebé cada cierto tiempo. De hecho, las costumbres son diferentes según la cultura del país donde viváis.



#Pediconsejo:
No es necesario pesar a diario a todos los bebés tras el alta hospitalaria. Solo será necesario hacerlo si han perdido mucho peso o no lo han empezado a recuperar.



#Pediconsejo:
**Antes de
empezar a
bañar a tu
bebé, ten todo
a mano (jabón,
esponja,
toalla...) y no lo
dejes en ningún
momento a
solas.**

Esto pone de manifiesto que es igual de bueno hacerlo a diario, cada dos días, o incluso dejar un margen más amplio de tiempo. Tradicionalmente, en España, el baño se realiza a diario, mientras que en los países del norte de Europa, donde el clima es más frío, se suele recomendar hacerlo cada cinco o seis días.

La realidad es que un bebé que todavía no gatea ni camina y que se pasa gran parte del tiempo en brazos de sus padres o durmiendo, se ensucia poco o nada. Teniendo esto en cuenta, lo más adecuado es que bañéis a vuestros hijos cuando lo consideréis necesario. En ocasiones será todos los días, porque el momento os resulta agradable; otras veces no os dará tiempo y lo dejaréis para el día siguiente, y otras veces habrá que bañarlo varias veces en el mismo día

porque se le ha salido el pis del pañal o ha regurgitado.

Antes de poneros en faena, revisad que lo tenéis todo a mano, ya que la única norma que os vamos a pedir que cumpláis es que no dejéis nunca al bebé solo en la bañera.

También debéis controlar la temperatura del agua (nunca superior a 37°C) antes de empezar el baño para que no queme, ya sea con la mano o con un termómetro acuático. En cuanto a la cantidad de agua, no pasa nada por que lo sumerjáis, incluso aunque aún no se le haya caído el cordón umbilical.

Cuando los bebés son pequeños resulta muy práctico introducir vuestro brazo a modo de cama en la que podéis apoyar la cabeza y el cuerpo del niño. A medida que crezca, bastará con sujetarlo por la parte posterior de la cabeza. Durante estos primeros días, no conviene frotar en exceso la piel del recién nacido, ya que se podría irritar; basta con echarle agua con una pequeña cantidad de jabón para pieles delicadas y frotarla suavemente con la mano.

Si después del baño queréis emplear colonia para dejar a vuestro hijo como un auténtico querubín, es mejor utilizar olores suaves y aplicarla sobre la ropa en vez de sobre la piel del niño.



EL CUIDADO DE LA PIEL Y LAS UÑAS DE LOS RECIÉN NACIDOS

Si habéis visto alguna vez a un bebé en sus primeras semanas de vida, seguro que habéis pensado que tiene una piel muy suave y que está sonrosado. Sin embargo, durante los primeros días de vida, la piel de los recién nacidos no es así.

El feto pasa nueve meses de embarazo rodeado de líquido amniótico, como si estuviera sumergido en agua. Tras el nacimiento pasa a estar expuesto a un medio diferente, el aire. Esto provoca que mientras su piel se va acostumbrando, tenga un aspecto seco, incluso cuarteado en algunas zonas del cuerpo como los pies. Con el paso de los días, la piel se adapta y se vuelve muy suave.

De hecho, no es obligatorio emplear cremas hidratantes en todos los bebés, ni durante estos primeros días de vida ni durante el resto de la infancia. No obstante, muchos niños disfrutan, al igual que sus padres, de un masaje suave con crema. Si optáis por ello, elegid siempre productos que no sean irritantes.

Tampoco es obligatorio emplear una crema para la zona del pañal, a no ser que veáis que la piel está irritada. Eso sí, realizad cambios frecuentes de pañal para que la piel no esté mucho tiempo en contacto con la orina o las heces.

Para completar el spa de un recién nacido, además del baño y las cremas, nunca debe faltar una buena manicura. Es frecuente que los bebés nazcan con las uñas muy largas, incluso que se hagan arañazos. Pese a todo, debéis esperar hasta los 20 o 30 días de vida para cortárselas, ya que, de lo contrario, corréis el riesgo de hacerles una herida que se pueda infectar. Mientras tanto, podéis emplear una lima, aunque no suele ser muy efectivo, ya que las uñas de los recién nacidos son muy blanditas. En estos casos, frotarlas muy suavemente después del baño suele hacer que se desprenda la parte sobrante. Cuando llegue el momento de utilizar la tijera, recordad cortarlas siempre rectas.