



Consorci Sanitari
Alt Penedès-Garraf

Tengo un bebé en casa: ¿y ahora qué hago?

Lo más importante para tener cuidado del bebé es: mucho amor, sentido común y paciencia.



Lactancia materna

La leche materna es el **mejor alimento para tu bebé**.

Si necesitáis más información podéis consultar el tríptico específico de “*Lactancia materna*” que encontraréis en uno de los códigos QR.

Es recomendable esperar que la lactancia materna esté establecida para iniciar chupetes y tetinas.



Recomendaciones para la prevención del síndrome de la muerte súbita del lactante (SMSL)

Poned a dormir al bebé **boca arriba**. La cuna tiene que estar libre de almohadas y muñecos, y es recomendable **que duerma en la habitación con los padres** hasta los 6 meses de vida.

El **colecto** es un factor de riesgo por SMSL pero sabemos también que facilita la lactancia materna que, a la vez, actúa como factor protector. Es por eso que si los padres decidís realizar colecto, lo más recomendable es hacerlo de forma segura.

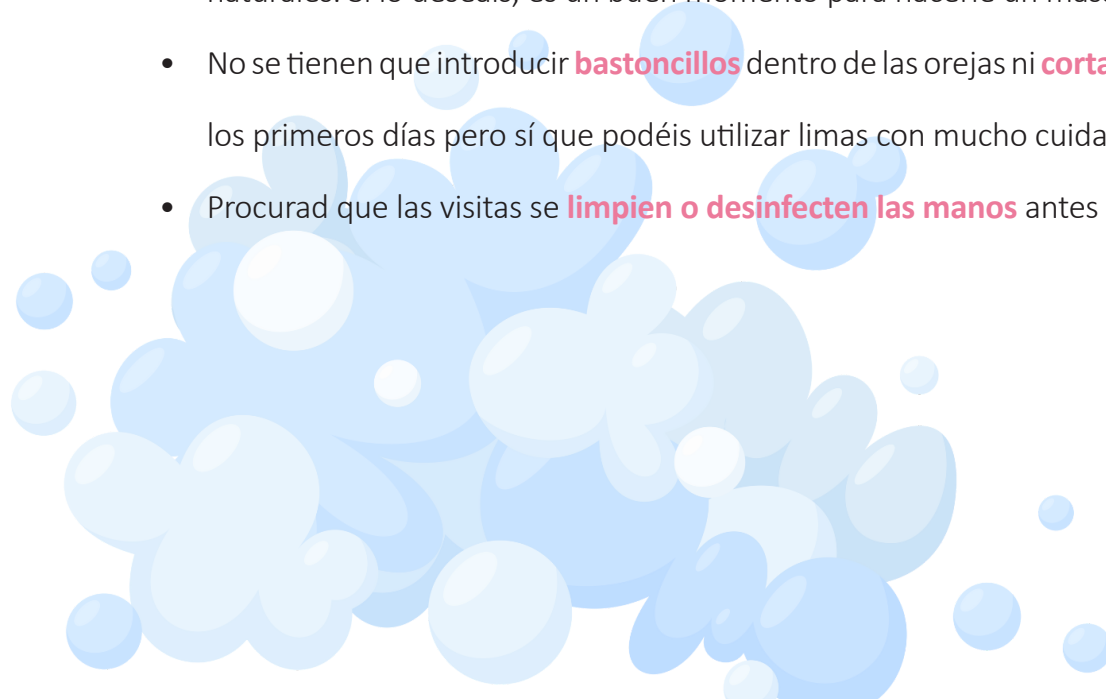
Normas para un colecho seguro

- No hay una evidencia clara sobre la seguridad del colecho entre los 0 y 3 meses. Lo que sí que está claro es que es **seguro y beneficioso si se realiza en una cama sidecar**.
- El colchón tiene que ser **plano y duro**. No utilizéis colchón de agua o aire.
- No durmáis en un **sofá**.
- Aseguraos que el bebé **no puede caer de la cama ni quedar atrapado** en un agujero.
- No utilizéis almohadas, mantas, nórdicos, lazos ni muñecos que le puedan **tapar la cabeza**.
- **No fuméis** nunca dentro de la habitación ni durmáis en la misma cama si sois fumadores.
- No abriguéis demasiado al bebé y **comprobad la temperatura de la habitación** (16-18°C), que se puede sobrecalentar.
- No realicéis colecho si tenéis alguna **enfermedad que pueda reducir el nivel de consciencia**, como la diabetes o la epilepsia.
- No permitáis que las **mascotas** compartan cama con el bebé.



Higiene

- Mantened siempre un **ambiente limpio**. Evitad el tabaco, alcohol i otras drogas.
- El **ombligo siempre tiene que estar seco y limpio**. Si huele mal y/o supura, consultad a vuestro Servicio de Pediatría.
- El **baño** es un momento de relajación. Se puede iniciar después de la caída del cordón. Puede ser diario o a días alternos. Hay que utilizar jabón para bebé y comprobar la temperatura del agua. Se recomienda mojar al bebé poco a poco y secar, en especial, los pliegues cutáneos. Si queréis hidratar su piel se pueden utilizar aceites o leches naturales. Si lo deseáis, es un buen momento para hacerle un masaje.
- No se tienen que introducir **bastoncillos** dentro de las orejas ni **cortar las uñas** durante los primeros días pero sí que podéis utilizar limas con mucho cuidado.
- Procurad que las visitas se **limpien o desinfecten las manos** antes de coger al bebé.



Otras recomendaciones

- Podéis portear vuestros bebés con **porta bebés ergonómicos** que fomentan el vínculo, promueven la lactancia materna y ayudan a mantener una vida activa. Recordad que el cuello no tiene que estar flexionado y la nariz siempre tiene que estar visible para quien esté realizando el porteo.
- Se tiene que intentar evitar tanto el **frío como el calor excesivo**.
- Es conveniente que el bebé esté en **ambientes tranquilos** en los que no haya demasiados ruidos fuertes ni molestos.
- Podéis **salir a pasear diariamente**, en horarios más frescos en verano y más cálidos en invierno.
- Evitad **aglomeraciones**, humo del tabaco y contacto con personas que sufran enfermedades infecciosas.
- No dejéis nunca el bebé sin **vigilancia**.



Tengo un bebé en casa: ¿y ahora qué hago?

Consorci Sanitari Alt Penedès-Garraf
Hospital Residència Sant Camil
Ronda Sant Camil s/n
08810 Sant Pere de Ribes
Tel. 93 896 00 25
info@csapg.cat

