

Guía para
Padres primerizos

¿Qué cuidados debe recibir un bebé recién nacido?





Índice

1. ¿Qué cuidados debe recibir el bebé recién nacido? **pág. 03**

2. AUNA salud te recomienda los siguientes controles **pág. 04**

3. Alimentación materna **pág. 05**

4. Alimentación de los bebés **pág. 06**

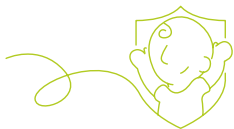
5. AUNA Salud te recomienda **pág. 07**

6. El cambio de pañal **pág. 08**

7. ¿Cómo bañar al bebé? **pág. 09**

8. El descanso del bebé **pág. 10**

9. Te recomendamos algunas Apps para padres **pág. 11**



¿Qué cuidados debe recibir un bebé recién nacido?

Muchos padres primerizos se han hecho esa pregunta, en este material conocerás todo lo referente al cuidado de los bebés durante sus primeros meses de vida, alimentación e higiene.

Al salir de la sala de maternidad

En los primeros momentos luego del nacimiento, se deberán realizar pruebas para detectar posibles enfermedades y brindar un tratamiento oportuno.



AUNA Salud te recomienda los siguientes controles

Índice 



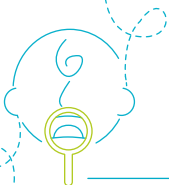
1

Little heart test: Detecta cardiopatías congénitas, la saturación de oxígeno en los miembros superiores e inferiores.



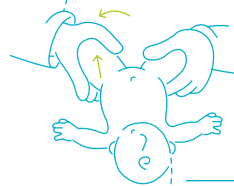
2

Prueba ocular: El pediatra detectará si la luz llega sin obstáculos al fondo del ojo para detectar problemas oculares como cataratas congénitas o glaucoma congénito.



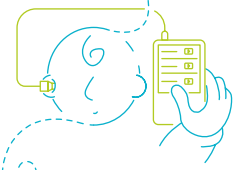
3

Prueba de la lengua: Evalúa el tamaño y grosor del frenillo lingual, esta prueba detecta si el bebé tiene un frenillo lingual corto.



4

Prueba de cadera o maniobra de Ortolani: Diagnostica una luxación congénita de cadera.



5

Cribado auditivo: Prueba de cribado del riesgo de deficiencia auditiva.



6

Prueba del talón: Se toma una muestra de sangre para buscar diversas enfermedades metabólicas, genéticas e infecciosas.

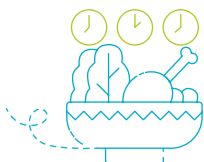


Índice 

Alimentación materna

Después del parto, si la mujer no tiene reservas de nutrientes o líquidos puede haber un impacto en la producción de leche materna y con esto afectar en la nutrición del recién nacido.

Los profesionales de AUNA Salud te traen estos consejos para cuidar de tu alimentación.



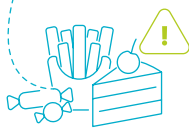
Ten una dieta sana y equilibrada comiendo siempre a tus horas.



Aumenta el consumo de frutas y verduras, productos integrales, carnes y lácteos.



Hidrátate en promedio 30 ml/kg/día de líquidos.



Evita el consumo de alimentos grasos, frituras y dulces.



No haga restricciones dietéticas sin orientación de un médico especialista.

Recuerda que tu alimentación de la madre es tan importante como la del bebé



Alimentación de los bebés

Los bebés se alimentan **exclusivamente de leche en los primeros meses de vida** y se recomienda introducir la alimentación complementaria a partir de los 6 meses.

Se seguirá ofreciendo leche, pero otros grupos de alimentos irán cobrando importancia a medida que el niño vaya madurando, hasta que, a los 12 meses, sea capaz de comer lo que come el resto de la familia. Por lo tanto, esta es una gran oportunidad para que todos en el hogar tomen conciencia y promuevan hábitos de alimentación saludables, respetando las necesidades y preferencias individuales.

¿Cómo saber si el bebé está lactando bien?

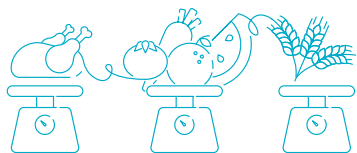




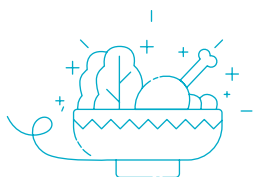
¡AUNA salud te recomienda!



Una dieta saludable debe incluir el consumo de agua, frutas, legumbres, cereales, tubérculos, verduras, carne y huevos.



Una rutina diaria consta en un consumo equilibrado de estos alimentos en cada comida.



Idealmente, los alimentos deben comprarse frescos y ofrecerse después de una higiene y preparación adecuadas.





El cambio de pañal

Debe cambiarse cada 3 horas, 8 veces en 24 hrs y antes de ofrecer la leche.



Antes de cambiar un pañal, lávate las manos y asegúrate de preparar todo lo necesario: Pañal nuevo, crema de bebé (si es necesario), toallas húmedas o algodón y un poco de agua tibia.



Acuéstalo de espalda sobre una superficie firme. Si llora aprovecha para cantarle una canción o darle un juguete favorito para mantenerlo entretenido.



Lávate las manos una vez finalizado el cambio, es importante dejar a tu bebé en un lugar seguro, lejos de cualquier riesgo.



Nunca dejes a tu bebé solo, puede ocurrir cualquier accidente en pocos segundos.



¿Cómo bañar al bebé?

Muchos nos hemos preguntado si existe una forma ideal, aquí encontrarás las respuestas. Sigue estos pasos durante la hora del baño.



Índice <

1

Lávate las manos y alista los insumos de higiene y vestuario necesarios.



2

Vierte agua tibia en la tina del bebé, prueba la temperatura adecuada con la palma de la mano o el codo.



6

Finalmente, seca el cuerpo de la cabeza a los pies, entre los dedos y pliegues. Viste rápidamente al niño.



3

Sumerge al bebé suavemente en la tina, sujetando con firmeza con la mano izquierda su cabeza y cuello.



5

Jabona el resto del cuerpo de la cabeza a los pies, deja la limpieza de los genitales para el final usando solo agua.



4

Primero limpia el **rostro solo con agua**, usa algodón para los ojos, y limpia del ángulo interno hacia el externo.





El descanso en el bebé

Durante los primeros días, el bebé no distingue entre el día y la noche, y puede tomar un tiempo en acomodar sus períodos de sueño. Por eso, aproveche de descansar mientras su bebé duerme.



1

La Asociación Española de Pediatría, recomienda: para evitar el riesgo de asfixia, debes recostar al bebé siempre boca arriba.



2

Es peligroso utilizar toallas o mantas enrolladas en su espalda para que mantenga la postura, pues pueden causar riesgo de asfixia.



3

Es importante transmitir seguridad y tranquilidad en el momento de acostarse. Intenta hacerlo dormir de la misma manera todos los días, con una canción, leerle un cuento, meciendo a tu bebé, para que se acostumbre a anticipar que es hora de dormir.



4

Es bueno bajar la luz y los estímulos durante la noche, en las siestas del día esto no es necesario.



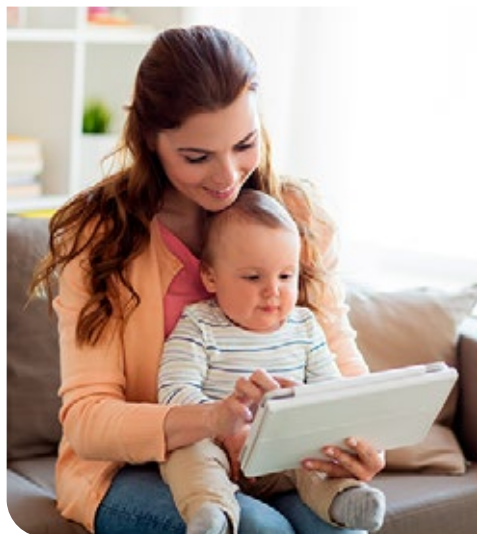
5

Puede ser útil si bañas a tu bebé antes de dormir, así estará más relajado y tendrá un mejor sueño.

Te dejamos el link de un playlist para que tu bebé pueda dormir tranquilo.

Aquí





Índice 

Te recomendamos algunas Apps para padres

A continuación, te presentamos algunas Apps que te ayudarán a tener un mejor cuidado de tu bebé.



LactApp

Una de las aplicaciones de lactancia más famosas en la actualidad. Cuenta con una inteligencia artificial para responder cualquier duda y permite realizar el seguimiento de las tomas de tu bebé, crecimiento y peso.



Baby Tracker

Podrás llevar un seguimiento de tu bebé y registrar áreas como la alimentación, el cambio de pañales, sus hábitos de sueño o el crecimiento día a día. Además te permite guardar las copias de seguridad en Dropbox y exportar toda la información en PDF.



Atmosphere

Es una App de nanas para que tu bebé duerma plácidamente. Todas las canciones son de alta calidad e incluye piezas clásicas famosas y canciones populares.



¡Estamos para ayudarte!

Si tienes alguna consulta adicional
o quieres profundizar en alguna
información, haz la consulta en clínicas
AUNA y encontrarás la mejor atención
para ti y tu bebé.



Cuidamos la vida para
vivirla mejor, siempre.

auna