

INDICACIONES PARA EL RECIEN NACIDO

- 1) Pecho libre demanda: Habitualmente el primer mes, es de libre demanda total, así el Bebé se irá acostumbrando, y poco a poco será posible llevarlo a un horario de lactancia entre 2 a 4 horas.
- 2) La mamá debe tomar abundantes líquidos. Puede controlar la ingesta, la ver el color de su orina, si está oscura, tomar más líquidos (agua, agua de hierbas, jugos de fruta hecho en casa).
- 3) Preocuparse de sacar gases después del pecho, golpes suaves o masaje en la espalda, y entre mamada y mamada, es conveniente sobar el abdomen, para facilitar que los gases sean expulsados.
- 4) Es importante mantener el calor físico, por ello, abrigar, que no se enfríen la carita, las manos y los pies.
- 5) Realizar aseo cordón con alcohol en 3 mudas, hasta 2 días después que este se caiga. De ahí en adelante, ya no se le da atención especial, y puede comenzar los baños.
- 6) El aseo diario de la piel, puede ser con un paño, con agua tibia, y 1 cucharadita de sal de mar.
- 7) Los baños: Existen los baños de aseo y los de regaloneo. Los de aseo, 1 a 2 veces por semana, se bañan usando jabón de avena, afrecho o caléndula, y champú hipoalergénico. El jabón y el champú, pueden ser aplicados en el mudador, dejando así la experiencia del agua, solo para enjuague y disfrute. Los baños de regaloneo, son solo eso, agüita calentita, paz y amor, le ayuda a recordar "los viejos tiempos dentro del útero". Es conveniente, aplicar 1 cucharada sopera de sal de mar, al agua del baño.
- 8) Siempre después del baño, lubricar con aceite de caléndula.
- 9) Para activar la vitamina D que hay en la piel, es conveniente dar baños de Sol. Poner unos 15 minutos en las mañanas, en una ventana a la luz del día, **sin Sol directo**, torso desnudo y atentos a que no se enfríe.

10) Dado que nacer es una experiencia muy intensa para el Bebé, se sugiere, de acuerdo a muchas tradiciones, que el primer mes, lo pase en la casa.

11) Es conveniente un primer control médico, entre el 7° y 14° día de vida, para ver lactancia y peso, y un 2° control al mes.

12) En suma lo que el bebé necesita es la construcción en el hogar de un clima especial, un verdadero "nido" emocional, que le de calor físico y afectivo, cobijo y protección. Una sentimiento familiar de "gracias a la vida" permanente.