

## 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. Si hay problemas con la lactancia, cosa muy frecuente, es conveniente visitar una **asesora de lactancia**.

2) **Ingesta de líquidos:** La mamá debe tomar abundantes líquidos. Puede controlar la ingesta, al observar el color de su propia orina, si está oscura, tomar más líquidos (agua, agua de hierbas, jugos de fruta hecho en casa).

3) **Gases:** Preocuparse de sacar gases después del pecho, golpes suaves o masaje en la espaldita. Entre mamada y mamada, es conveniente sobar el abdomen, para facilitar que los gases sean expulsados. A veces es necesario sobar la barriga con aceite oliva calentito.

4) **El abrigo:** Es importante mantener el calor físico, por ello, abrigar, que no se enfríen la carita, las manos y los pies. En invierno evitar el sobre abrigo o el mantener habitación muy caliente, en general alrededor de 20 a 21° está bien, una opción es crear nido mullido, considerar el cuero de oveja.

5) **Aseo de cordón:** 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. Considerar el uso de Polvo Wecessin (weleda).

6) **Aseo de piel:** El aseo diario de la piel, puede ser con un paño, con agua tibia, y 1 cucharadita de sal de mar, mientras aún no se bañe.

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 coco, avena, afrecho o caléndula, y champú natural vegetal. 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. Ideal tener luz tenue y familia en cierta calma, para que sea una actividad nocturna de relajó.

8) **Lubricar:** Siempre después del baño, lubricar con aceite natural de caléndula, coco o similar.

9) **Baños de Sol:** 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, con un guatero de semillas debajo de su cuerpo, para evitar que se enfríe.

10) **Primer mes:** Dado que nacer es una experiencia muy intensa para él y la Bebé, se sugiere, de acuerdo a muchas tradiciones, que el primer mes, lo pase en la casa, más tranquilo y sin tanta visita.

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

12) **El nido:** 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. Un sentimiento familiar de "gracias a la vida"

13) **Aseo nasal:** Frente a los primeras congestiones o resfríos, es necesario el uso de spray de agua con sal de mar, similares a rinokid, fasalimp o sterimar, y es bueno tener un aspirador nasal del tipo sonda como nariklin.

14) **Ojos:** Si hay congestión o conjuntivitis puedes realizar aseo ocular con agua de manzanilla 3 v día X 7 DIAS, y masajear lagrimales.

15) **Aseo genital:** Lo habitual es aseo con agua tibia fría, no helada, tampoco caliente, para luego secar. Solo si es necesario colocar un poco de crema de pañal, de caléndula o similar. Si hay irritación hacer aseo genital, con algodón empapado de agua con bicarbonato (1 taza de agua con 1 cucharadita de bicarbonato de sodio), en las mudas.

16) **Transporte:** el mejor transporte son los brazos, la sensación tanto para él y la Bebé, como para sus padres y madres, es indescriptible, sobre todo las primeras semanas. Es bueno promover el porteo (tanto en foulards, bandoleras o mochilas de porteo). Todo ello de acuerdo a la

edad del bebé, ya que es importante la posición que adopta la cabeza en relación al cuerpo. Para más detalle es muy bueno visitar a una psicomotricista, ojalá de formación en técnicas Pickler.

Dr. José Antonio Soto L.