

# escuela de familias



**OLGA FERNÁNDEZ**  
Coordinadora de Urgencias  
Pediátricas de Cosaga

## LA PEDIATRA HABLA

# 10 consejos para padres primerizos



Resolvemos las principales dudas con las que acuden los padres primerizos a las consultas de Pediatría.

### ¿QUÉ ES ESA CAPA GRASA Y UNTUOSA QUE TIENE EL BEBÉ AL NACER? ¿SE DEBE RETIRAR?

El bebé nace con una capa grasa de color blanquecino y untuosa al tacto, llamada vérmix, cuya función es de protección térmica (le ayuda a regular la temperatura), proporciona hidratación cutánea y le da mayor elasticidad a la piel. Se reabsorbe de forma espontánea entre el tercer y quinto día. Por los múltiples beneficios que aporta esta capa, es recomendable no bañar al bebé en las primeras 48 horas.



### ¿SE PUEDE MOJAR EL CORDÓN UMBILICAL? ¿CUÁNTO TARDA EN CAERSE?

El cordón contiene tres vasos sanguíneos (dos arterias y una vena) rodeados de una sustancia gelatinosa que va cambiando de color, de amarillo a marrón o negro, hasta que se desprende entre una y tres semanas. La higiene del cordón umbilical es fundamental para evitar infecciones. Requiere mucha higiene y estar muy seco. Se cubrirá con una gasa estéril. Si se aprecia exudación maloliente o inflamación, acudir a su pediatra para que realice una valoración.

### ¿TENGO QUE BAÑAR A MI BEBÉ TODOS LOS DÍAS?

No es necesario bañarlo diariamente. Un bebé apenas se ensucia. Tres

veces por semana sería suficiente. Siempre hay que mantener la piel limpia, seca y sin gérmenes en la zona genital. La duración del baño será de cinco minutos, la temperatura del agua, de 37°C, y la estancia estará a una temperatura entre 22° y 23°C. A partir del primer mes de vida, puede utilizarse un gel dermograsso sin jabón. Es necesario sujetarle la cabecita durante el baño y nunca dejarlo solo.

### ¿QUÉ NÚMERO DE DEPOSICIONES ES NORMAL AL DÍA?

En los bebés que toman pecho la frecuencia es muy variable. Muchos bebés tienen reflejo gastrocólico, que consiste en que cada vez que come, se estimula el colón, realizando deposición. Pero tan normal es comer y hacer deposición, como pasar también varios días sin realizarla. En cuanto al color de las heces, los bebés tienen diferentes colores y consistencias. Suelen ser de color mostaza como con granitos amarillentos. Lo habitual de estas deposiciones es que sean líquidas mientras el único alimento que recibe el bebé sea leche materna.

### ¿CÓMO LE HAY QUE COLOCAR PARA DORMIR?

Siempre acostado boca arriba, como medida de prevención de la muerte súbita. Ponerle de lado no es muy recomendable, ya que es una postura difícil de mantener para los bebés, se pueden mover y quedar boca abajo. El cráneo de los recién nacidos es muy maleable, por lo que una determinada postura de forma continuada puede ocasionar una deformidad (plagiocefalia posicional). Cuando esté despierto, es recomendable que pase todos los días un ratito boca

abajo, con vigilancia, para facilitar el desarrollo motor. Puede realizarse sobre el pecho de los padres, en la cama o en cualquier superficie cómoda.

### ¿POR QUÉ SE PRODUCE EL HIPO Y CUÁNTO DURA?

El hipo en los bebés recién nacidos se produce con frecuencia debido a la inmadurez de su sistema nervioso y digestivo. No debe preocuparnos porque no conlleva ningún riesgo para el bebé. Se produce por la contracción de un músculo llamado diafragma cuando el bebé traga mucho aire (está situado encima del estómago) y junto con la irritación del nervio frénico, que pasa por encima del diafragma se origina el hipo. La frecuencia disminuye a medida que crece el bebé. Suele desaparecer alrededor del mes, pero debéis estar tranquilos, no produce dolor ni molestia.

### ¿SE PUEDEN CORTAR LAS UÑAS AL RECIÉN NACIDO?

Los niños nacen a menudo con las uñas de las manos largas y parcialmente rotas en sus extremos. Esto provoca, a veces, que se arañen, sobre todo la cara. No hay ningún impedimento para cortar las uñas. Debe hacerse con cuidado, aprovechando los momentos en que el bebé esté dormido y utilizando unas tijeras adecuadas de punta redonda.

### ¿DEBEN USAR CHUPETE LOS BEBÉS?

Los bebés nacen con una intensa necesidad de succionar. Si están con alimentación materna, el mamar les alimenta y les calma. El pecho además de fuente de leche, está ahí para ofrecerles tranquilidad y sensación de paz. Una vez esté la lactancia funcionando correctamente y bien establecida, se puede usar el chupete. Yo recomiendo

usarlo a partir del primer mes. Les tranquiliza, les relaja y cubre su necesidad de succión, no nutritiva.

### ¿POR QUÉ LOS BEBÉS TIENEN LA CABEZA BLANDITA?

Cuando el bebé nace no tiene los huesos del cráneo totalmente fusionados, por eso se aprecian pequeñas zonas blandas en la cabeza que reciben el nombre de fontanelas. Las más importantes y grandes son la anterior (en la parte superior de la cabeza, situada entre los huesos parietales y frontales) y la posterior (en la región occipital), permiten que el cerebro



### ¿SE DEBE ABRIGAR MUCHO A LOS RECIÉN NACIDOS?

Los recién nacidos no tienen apenas grasa y su sistema de termorregulación no funciona demasiado bien. A esto hay que sumar que no se mueven. Hasta los tres meses les cuesta regular su temperatura corporal y pierden calor fácilmente, principalmente por la cabeza, por eso se les pone un gorro. La regla de una capa más que nosotros, es perfectamente válida. Su ropa debe de ser holgada y de algodón para que transpire bien.

tenga suficiente espacio para poder desarrollarse. Las zonas de unión de los huesos se llaman suturas y están cubiertas de una gruesa membrana cartilaginosa y protectora que permiten el crecimiento de la cabeza. A medida que los huesos se van uniendo, las fontanelas irán disminuyendo de tamaño. Si una fontanela se hunde, sobresale o se endurece antes de lo debido hay que consultar al pediatra ya que pueden alertar sobre algún problema.

