

## Cuidados del recién nacido

¡Vamos mamá,  
lo harás muy bien!

# ¡Hola!

Desde la estrategia educativa **#SoyMamá** queremos acompañarte en esta emotiva, amorosa y desafiante etapa, para ello te presentamos **8 tips prácticos** y esenciales para el cuidado de tu bebé recién nacido.

### ¿Cómo prevenir que se le quemé la colita?

1. Cambia el pañal con frecuencia. ¡Mantenlo limpio y seco!

2. Limpia la zona del pañal con agua tibia y un pañito o algodón, evita el uso de jabones o toallitas con alcohol u otras fragancias que pueden irritar la piel.

3. Aplica una crema que contenga ingredientes como el óxido de zinc para crear una barrera protectora sobre la piel y prevenir la irritación.

1. Aliméntalo a libre demanda, es decir, cada vez que a través del llanto o movimientos te pida leche. Esta acción favorece su crecimiento y fortalece su vínculo.

2. Cuida su cordón umbilical. Mantenlo limpio y seco.

3. Garantízale un sueño seguro. Acuéstalo boca arriba, sobre un colchón firme y sin objetos sueltos alrededor.

4. Disfruta del contacto piel a piel, una acción sencilla que le genera calma al bebé, regula su temperatura y fortalece su vínculo afectivo.

5. Lava tus manos antes de tocarlo, así reduces el riesgo de infecciones, especialmente, en las primeras semanas.

7. ¡Pilas con las señales de alarma! Si tu bebé presenta dificultad para respirar, fiebre, rechazo del alimento o llanto inconsolable llévalo al médico.

6. Asiste puntualmente a los controles de crecimiento y vacunación, claves para vigilar su desarrollo y prevenir enfermedades.







## Cómo prevenir que le dé hipo y qué hacer si ya lo tiene?

1. El hipo en el recién nacido es muy común y generalmente no es peligroso, para evitarlo:

- Aliméntalo con calma.
- Asegúrate de un buen agarre al pecho.
- Sácale los gases sin movimientos bruscos.
- Evita sobrealimentarlo.

2. Para aliviar el hipo:

- **Continúa con la alimentación si tiene hambre;** succionar puede ayudarlo a que el hipo desaparezca.
- **Abrígalo ligeramente,** ya que el frío puede desencadenarlo.
- **Mantenlo tranquilo y relajado,** el llanto intenso puede empeorar el hipo.

3. Evita:

- Darle azúcar, limón o remedios caseros.
- Asustarlo.
- Presionarle el abdomen.



#Soy  
Mamá

## Qué hacer si llora y no se duerme?

Verifica sus necesidades básicas:

- **Hambre:** ofrécele leche, incluso si comió hace poco.
- **Pañal:** revisa si está sucio o húmedo.
- **Temperatura:** abrígalo o quita el exceso de ropa.
- Revisa posibles molestias.
- Colócalo en posición vertical y ayúdalo a expulsar gases.
- Revisa su cuerpo, la ropa ajustada o las etiquetas pueden incomodarlo.

### Tips para calmarlo y ayudarlo a dormir

- Cárgalo y ofrécele contacto piel a piel.
- Arrúllalo suavemente y con movimientos rítmicos.
- Háblale o cántale con voz suave.
- Apaga las luces y reduce los ruidos.

**No existe una fórmula mágica. Confía en ti, día a día conocerás mejor a tu bebé y juntos aprenderán a disfrutar cada etapa de la crianza.**

Alianza  
estratégica de:

nueva  
eps  
EN INTERVENCIÓN



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA  
Facultad de Medicina