



Tras la llegada a casa con un bebé es frecuente que surjan dudas en torno a sus cuidados y necesidades. Para ayudaros en estos primeros días, puede ser útil conocer cuáles son las características normales de un recién nacido. Información de la asociación Española de Pediatría. Para conocer más ampliamente los cuidados puedes consultar las guías del recién nacido en: [Material/recién nacido/documentos/guías de cuidados](#)

## PIEL

Es frecuente observar en los primeros días una **descamación de la piel** en el tronco y las extremidades. No es necesario un cuidado especial y se resuelve sola en poco tiempo.

En muchos recién nacidos puede verse, en la zona baja de la espalda, una mancha de color oscuro que recuerda a un hematoma (moratón) y recibe el nombre de **mancha mongólica** por ser frecuente en esta raza. La extensión puede variar de un niño a otro. No significa ninguna enfermedad y desaparece sola en los primeros años.

También puede haber otras manchas de color rojo en la piel de la zona de la nuca, de los párpados o en el centro de la frente. De igual modo, desaparecerán sin hacer nada en pocos meses.

En la nariz, las mejillas y la barbilla aparecen en los primeros días unos pequeños granos blanquecinos que recuerdan a las pústulas del acné. Reciben el nombre de **miliaria**, aunque popularmente se conocen como *engordaderas*. No tienen importancia ni requieren cuidados.

## MAMAS

Los recién nacidos de ambos sexos, debido al paso de hormonas maternas a través de la placenta, es habitual que tengan durante las primeras semanas un aumento de tamaño de las mamas. No se debe presionar, desaparecerá solo al cabo de unos meses.

## UÑAS

Los niños nacen a menudo con las uñas de las manos largas y parcialmente rotas en sus extremos. Esto provoca, a veces, que se lastimen, sobre todo la cara. Si esto ocurre, al margen de los días de vida que tenga el bebé, no hay ningún impedimento para cortar las uñas. Debe hacerse con cuidado, aprovechando los momentos en que el bebé esté más relajado y utilizando unas tijeras adecuadas de punta redonda o bien un cortaúñas.



# VIVIR LA MATERNIDAD

[www.vivirlamaternidad.com](http://www.vivirlamaternidad.com)

Si los padres no se sienten todavía seguros en el manejo de las tijeras, se puede utilizar puntualmente una lima de uñas.

## OMBLIGO

A lo largo de los años, los consejos sobre el cuidado del cordón umbilical en los primeros días y hasta su caída han sido cambiantes. Se han utilizado distintos productos antisépticos (alcohol de 70°, mercurocromo, productos con yodo, etc.) y popularmente se han recomendado prácticas como la de no mojar el cordón o bañar al niño hasta que este se hubiera desprendido.

Recientemente y basándose en diversos estudios científicos, las recomendaciones sobre el cuidado del cordón umbilical pueden resumirse en las siguientes:

- El cordón suele desprenderse entre el 5° y 15° día.
- La zona del cordón se puede lavar con agua tibia y un jabón neutro, al igual que el resto de la piel, en el momento del baño, secándolo después y cubriéndolo con una gasa seca
- Cambiar a menudo los pañales del bebé. Si comprobamos que el cordón aparece manchado con heces, hay que lavar de nuevo con agua y jabón, secar y dejar una gasa seca
- El uso de antisépticos no ofrece ventajas sobre una buena higiene y en ocasiones puede retrasar la caída del cordón

## GENITALES

- En el caso de los varones, es normal que exista fimosis. La fimosis es una situación normal a esta edad que no requiere ninguna intervención, siendo desaconsejable la realización de retracciones forzadas de la piel.
- En las niñas es frecuente hallar unos labios mayores abultados. En los pliegues entre los labios mayores y menores aparecen unos restos blanquecinos (restos del *vernix caseoso*, sustancia untuosa blanquecina que recubre la piel del bebe en el momento de nacer). Esta sustancia está muy adherida y a veces requiere de sucesivos lavados suaves para desaparecer.
- En ocasiones puede apreciarse la salida por el orificio vaginal de una secreción mucosa, consecuencia, como en el caso de las mamas, de la influencia de las hormonas maternas.
- A veces, tras unos días, puede incluso producirse un pequeño sangrado por la vagina (una pequeña menstruación) que debe considerarse normal.

## OJOS

Los recién nacidos son capaces de ver desde el nacimiento, pero solo a una distancia de unos 20 o 30 cm son capaces de enfocar la imagen y, por ejemplo, pueden apreciar con nitidez el rostro de su madre.

La higiene de los ojos en circunstancias normales no exige el empleo de materiales especiales como gasas estériles o suero fisiológico. Puede utilizarse agua tibia y un paño suave. Solo si aparece alguna anomalía, como inflamaciones o secreciones anormales, se deberá consultar con el pediatra o la enfermera la necesidad de tratamiento.



# VIVIR LA MATERNIDAD

[www.vivirlamaternidad.com](http://www.vivirlamaternidad.com)

## HAY COSAS QUE HACE MI HIJO... ¿DEBO PREOCUPARME?

La mayoría de los recién nacidos sanos realizan con frecuencia ciertos actos que pueden interpretarse erróneamente o, al menos, generar cierta inquietud en los padres. Citaremos como los más frecuentes: el hipo, los estornudos o pequeños ruidos nasales al dormir.

Una observación tranquila del bebé, asegurándonos de su bienestar, es suficiente, no siendo necesaria ninguna intervención.

Los recién nacidos manifiestan un patrón de ciclos de actividad y sueño variables a lo largo del día y ajeno al ritmo de vigilia-día/sueño-noche de los adultos. Con el transcurso de las semanas los bebés van aprendiendo a *organizar* el día. Para eso resulta útil ir adecuando los estímulos de ruido y luz, así como ciertos acontecimientos como el baño a horas similares, para favorecer la aparición de rutinas y ritmos.

*El amor y el sentido común os ayudarán a atenderle de la manera más adecuada y a buscar soluciones a los problemas cotidianos*