

EL AJUAR DEL RECIÉN NACIDO



Cuándo nace un niño, ¿realmente se necesita tener en casa todos los artículos que figuran en las listas habituales de la "canastilla del recién nacido"?

Claramente **NO**. Es muy importante, a la hora de elegir los artículos, saber lo que realmente es necesario y lo que es opcional.



ES NECESARIO:

- Un lugar para dormir: **una cuna**, que debe cumplir unas normas de seguridad para evitar accidentes, de forma que la separación existente en los barrotes impida que se pueda introducir la cabeza del niño entre ellos y que sean suficientemente altos como para que cuando crezcan un poco, no puedan salir por encima.

- **No hay que olvidar que los niños siempre deben dormir boca arriba.**
- *La temperatura idónea para la habitación es de 21-23°C. No debe haber humedad, ni objetos que fácilmente acumulen polvo y ácaros (peluches, libros, etc.).*

- **Ropa de cama:** se deben evitar las fibras sintéticas. No es necesaria la almohada. El colchón debe ser poco mullido.
- **Ropa para el recién nacido:** preferiblemente debe ser de algodón, adecuada para el tamaño del niño, de forma que le permita moverse libremente y que sea fácil de poner y quitar, ya que es una tarea que se repetirá a lo largo del día. Son muy cómodos los "bodys". Hay que tener presente que probablemente muchos de los regalos que se reciban serán ropa.
- **Pañales:** adecuados al tamaño del niño.
- Son útiles, pero no imprescindibles, las toallitas de limpieza para el momento del cambio de pañal.

- **Biberón:** la mejor forma de alimentar al recién nacido es la **lactancia materna** (siendo además la más barata y la que no precisa utensilios adicionales). Pero antes de la llegada del bebé se debe disponer de un biberón, preferiblemente de vidrio (porque resulta más fácil de limpiar) y tetinas que han de ser todas del mismo tamaño (y el tamaño del orificio debe ser el que permita al niño tomar el biberón en aproximadamente 20 minutos).

- *En nuestro medio no es necesario esterilizar los biberones es suficiente con **limpiarlos con agua y jabón o en el lavavajillas***
- *Si su hijo toma fórmula adaptada, en las localidades con buen control sanitario del agua, se puede preparar con **agua del grifo**, si tiene dudas emplee **agua envasada con bajo contenido en minerales**. El agua no se debe hervir porque da mal sabor y se concentran las sales que contiene.*
- *Es preferible **no calentar los biberones en el microondas** porque la temperatura que adquieren no es uniforme y pueden causarse quemaduras.*

- **Intercomunicador:** si la vivienda está distribuida en una sola planta, no suele ser necesario, porque el llanto del niño se oye fácilmente. Si hay más de una planta puede resultar útil.
- **Cambiador:** se debe preparar un sitio **cómodo y seguro** para cambiar al niño. En general se puede servir cualquier lugar, pero resultará más cómodo si tiene altura suficiente, como la de una mesa, asegurándose de que el niño no pueda caerse si rueda. También se puede utilizar un cambiador que además suelen venir con bañera incorporada.

- ***Precaución con las posibles caídas** desde el cambiador, especialmente a medida que el niño crece y es capaz de darse la vuelta. Nunca deje al bebé sólo sobre el cambiador.*

- **Jabón líquido, colonia, peine-cepillo, aceite corporal, esponja suave.** En el primer mes de vida se absorben mal las cremas, por lo que debe usarse aceite.
- **Silla de seguridad para el coche:** **imprescindible**, incluso en los trayectos más cortos.

- *Si un niño viaja en coche sin ir en silla de seguridad, el **riesgo de muerte** es muy elevado aún en los accidentes más banales.*
- *Todos los recién nacidos que salgan de la maternidad en automóvil, deben hacerlo en silla de seguridad o en un "cuco".*

- **Silla de paseo:** en los paseos se puede trasladar al niño en silla de paseo (existen sillas que tienen homologado su uso como silla de paseo y además como silla de seguridad para el coche) o bien, incluso desde recién nacido, en una mochila de paseo.

- **Botiquín:**

- **Termómetro.**
- **Gasas estériles:** para colocar alrededor del ombligo hasta que se produzca su caída. **No** es necesario limpiar el ombligo con alcohol y **tampoco** se debe utilizar Betadine®. Recuerde que los recién nacidos se pueden bañar desde el primer día cuando ya tienen buen control de la temperatura, siempre secándolo luego con cuidado para que el ombligo no quede húmedo.
- **Suero fisiológico:** para limpieza de nariz y ojos.
- **Tijeras:** el único impedimento para cortar las uñas a un recién nacido es la dificultad para distinguir el dedo de la uña, para evitar lesiones. Si se araña, se pueden colocar guantes o limar las uñas con cuidado.

▪ *Los bebés no necesitan tomar infusiones (no dar "anises").*

NO OLVIDAR LO QUE NECESITA LA MAMÁ:



- **Lugar para la lactancia:** se debe disponer de un asiento cómodo para facilitar la lactancia. Puede ser muy práctico poner al recién nacido sobre una almohada colocada sobre las rodillas de la madre para evitar que ésta se tenga que inclinar. Se recomienda utilizar asientos bajos.
- **Sujetador especial para lactancia:** facilitar la exposición del pecho.
- **Ropa:** debe, al igual que el sujetador, permitir una fácil exposición del pecho (por ejemplo, camisas abotonadas) y ser cómoda.
- **Discos absorbentes:** con frecuencia la leche se sale de forma espontánea y no es cómodo llevar la ropa mojada, por lo que puede ser útil usar los discos que se introducen dentro del sujetador. Es suficiente con limpiar el pezón una vez al día con agua y jabón, coincidiendo con el momento de la ducha diaria.



RECORDAR:

- *Es mejor no llenar la casa de "cosas". Lo que el niño realmente necesita son **pocas cosas y mucho tiempo** de sus padres. Además, a medida que el niño crece, lo que necesita es **espacio libre** para moverse y todo lo que se ha comprado ocupa sitio.*
- *A la hora de comprar, siempre deben detenerse a pensar concienzudamente en la **seguridad** que ofrece el objeto (ropa, juguetes, etc.) para el niño. Deben estar todos **homologados**. En cualquier caso, conviene preguntarse siempre si pueden dañar al niño.*

Esta página ha sido realizada por las Dras. Sonia Caserío Carbonero y Carmen Rosa Pallás Alonso, Departamento de Pediatría. Hospital Doce de Octubre (Madrid).

Web de la AEPap