

# Conoce los cuidados del bebé después del parto



La primera vez que tu bebé cruza la puerta del hogar es uno de los momentos más emocionantes que puedes experimentar. Luego, si bien continúa la felicidad, la ocasión también viene acompañada de estrés y ansiedad. Bienvenida a la maternidad.

No te asustes, solo es cuestión de que desarrolles nuevos hábitos que brinden seguridad y comodidad a tu pequeño y que te acostumbres a los **cuidados del bebé en casa**.

## Principales cuidados del bebé después del parto

### Ajusta la temperatura del ambiente

Entre los **cuidados básicos de un bebé recién nacido**, uno de los más importantes es regular la temperatura de su habitación, y de él mismo. Este es un paso importante para garantizar que duerma de forma segura.

Es necesario que evites el sobrecalentamiento, que puede ser peligroso, y el enfriamiento. La temperatura ideal de la habitación está entre los 20° y los 22° centígrados.

Ten en cuenta que, si bien el termostato de la sala principal puede marcar esta temperatura, no quiere decir que la habitación también la tenga. Tienes dos opciones: implementar un sensor en la habitación o mantener una temperatura constante en la que tú te sientas cómoda con ropa normal.

Ahora bien, para los **cuidados del bebé en casa** durante tiempos cálidos haz lo siguiente:

- Intenta mantener la habitación por debajo de los 22° centígrados, pues ya con 24° puede ser caluroso. Si no, asegúrate de ponerle una vestimenta apropiada.
- Viste a tu bebé con ropa ligera.
- No le dirijas el aire del ventilador ni del aire acondicionado directamente.

### Horario para dormir

Una vez que tienes a tu bebé en casa, parece que lo único que hace es dormir. Y sí, los recién nacidos (hasta los 3 o 4 meses) necesitan dormir entre 14 y 17 horas al día, y suelen despertarse cada 2 o 4 horas para comer.

Dado que tu bebé viene de pasar nueve meses en los acogedores confines de tu vientre, no entenderá cuándo es de día o de noche durante sus primeras semanas de vida. Tu pequeño podrá empezar a desarrollar un horario a partir de los 2 o 3 meses, y tú puedes incentivarlo diferenciando el día de la noche entregando la claridad y oscuridad propias del día.

### Alimentación

Otro de los **cuidados del bebé después del parto** al que debes prestar atención es a la alimentación. Lo

normal a esta edad es que coman todo lo que quieran, pero una regla general es que consuman aproximadamente de 16 a 24 onzas de leche materna o de fórmula cada 24 horas.

Dicho de otra manera, lo normal es que tu bebé consuma una toma cada dos o tres horas (día y noche). Durante los primeros 10 a 14 días de vida se dedicará a recuperar su peso original al nacer, por lo que es posible que tengas que despertar a un bebé dormido.

## **Programa la consulta con el pediatra**

Un pediatra está capacitado para aconsejarte de mejor manera sobre los horarios de sueño de tu hijo o hija, así sabrás por cuánto tiempo puedes postergar sus siestas diurnas y nocturnas. También te dirá en qué momento no será necesario despertar a tu bebé para alimentarlo, puesto que ya habrá alcanzado su peso ideal.

Ten presente que no todos los bebés son iguales, y lo que puede ser bueno para uno, no lo es para el otro. Si tienes dudas sobre los **cuidados básicos de un bebé** o si notas que algo no está bien, nunca dudes en recurrir al pediatra.