



El Recién
Nacido

El Recién Nacido

Un nuevo ser forma parte de vuestra vida y de vuestra familia. Los sueños, deseos e inquietudes de los últimos meses se desvanecen y hay que afrontar la tarea de tener un hijo y cuidarlo. La llegada del recién nacido es una novedad para toda la familia y hay que adaptarse a esta situación.

Desde que el niño nace, posee una personalidad que hay que respetar y cuidar. Cada niño es único y su comportamiento también será diferente. Poco a poco iréis descubriendo sus ritmos de sueño y alimentación.

Durante las primeras cuatro semanas de vida el bebé es muy vulnerable porque su organismo tiene que adaptarse a la vida fuera del útero.

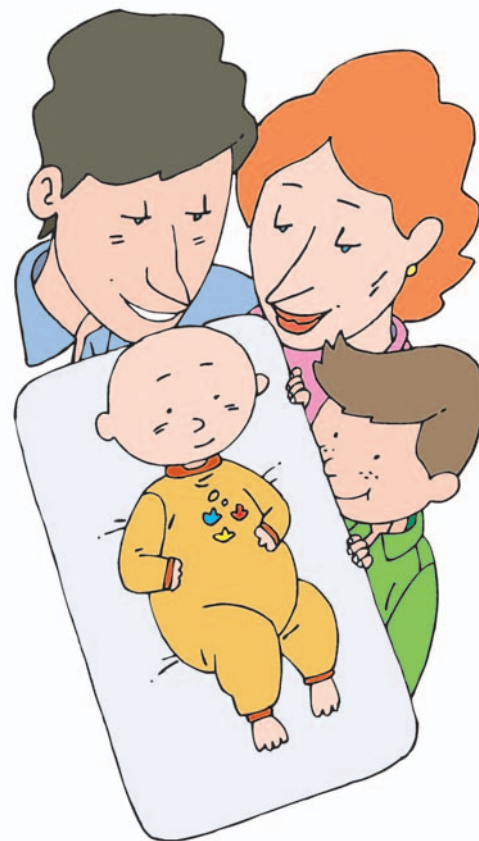
Características generales del recién nacido

Un niño recién nacido suele pesar entre 3-3,5 kg y mide alrededor de 50 cm. Durante los primeros días se produce una disminución de peso debido a la pérdida de líquidos y meconio. Generalmente hacia el 10-12 día ya ha recuperado el peso del nacimiento.

En general tiene la cabeza grande si se compara con el resto del cuerpo, las extremidades pequeñas y el abdomen abultado.

La cabeza puede estar deformada debido a que los huesos del cráneo se amoldan para que pueda pasar por el canal del parto. Esto no produce lesión alguna y al poco tiempo recobrará su forma normal.

En la cabeza hay unas zonas no recubiertas de hueso llamadas fontanelas, que permiten el crecimiento de la cabeza y del cerebro del bebé. La fontanela anterior es blanda, y a veces se ve latir. No existe peligro al lavar y tocar esa zona, pues está cubierta por varias capas de tejidos protectores. Se cerrará aproximadamente al año de vida.



El recién nacido mantiene la postura que tenía dentro del útero materno, con brazos y piernas flexionados y puños cerrados.

Su respiración es muy rápida y el pulso también es más acelerado que en los niños mayores y adultos.

Su piel está cubierta por una especie de grasa blanquecina que le protege de infecciones cutáneas y sirve como nutriente de la piel evitando la descamación. En ocasiones la piel puede estar cubierta de un vello muy fino ("lanugo") que irá desapareciendo poco a poco.

El meconio. Las deposiciones

El bebé hace la primera deposición en las 24 horas siguientes al nacimiento. Son unas heces pegajosas, oscuras, verde negruzco, llamadas "meconio".

Hacia el tercer o cuarto día, son sustituidas por unas heces escasas, de color dorado y que pueden contener pequeños grumos.

Tras este periodo aparecen las heces características del lactante:

- Si están alimentados al pecho suelen defecar después de casi todas las tomas. Son heces de color ocre-amarillo y consistencia semilíquida.
- Los niños que toman biberón hacen las heces algo más duras, en mayor cantidad y menos veces al día.

No debe preocuparos si vuestro bebé alimentado al pecho no hace deposiciones en 2 ó 3 días. Hay muchas variaciones de un niño a otro, y si el niño está tranquilo, mama bien y no está molesto, no hay que hacer nada especial.

Los recién nacidos orinan de 5 a 8 veces al día. Menos de ése número de pañales puede sugerir que no están siendo alimentados correctamente.



La ictericia

En algunos niños se observa, al cabo de 2 ó 3 días del nacimiento, cómo la piel del bebé se vuelve de color amarillento. Es lo que conocemos con el nombre de "ictericia".

El recién nacido tiene gran cantidad de glóbulos rojos, que poco a poco van destruyéndose y forman un pigmento llamado bilirrubina. Este pigmento se elimina por el hígado, que en el bebé es inmaduro, por lo que se acumula en sangre y es lo que da el color amarillo a la piel; no ocasiona trastornos al niño.

En los 4-10 días siguientes ese color amarillo va disminuyendo para dejar paso al color sonrosado normal del lactante.

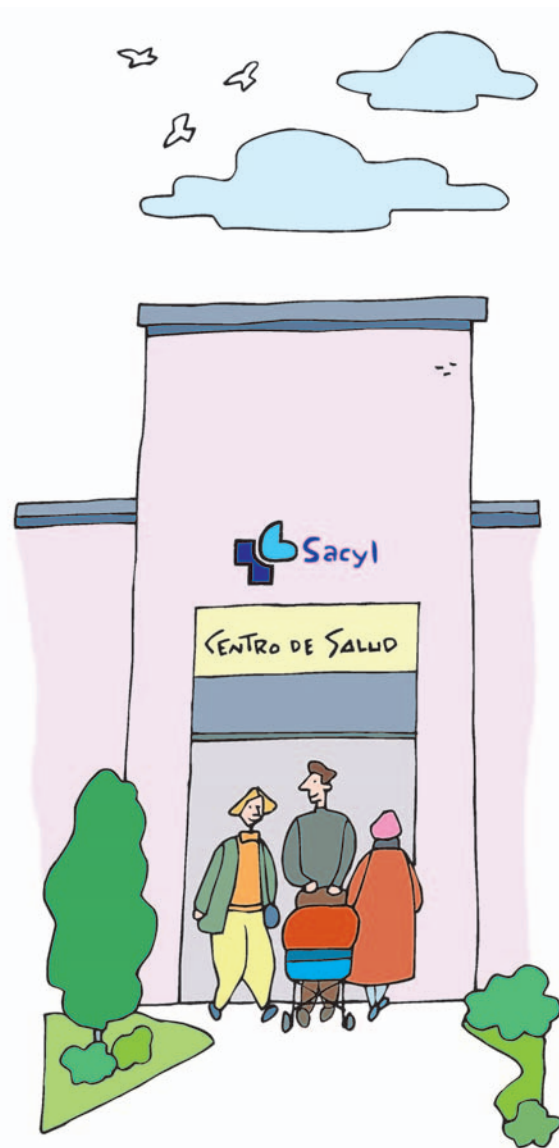
Cuando los niveles de bilirrubina son elevados, en el Hospital pondrán al niño debajo de una lámpara especial. Una vez en casa hay que colocar al niño en la parte más iluminada por la luz del sol.

Pruebas de detección precoz de enfermedades congénitas

En Castilla y León existen programas de salud dirigidos a la detección precoz de algunas enfermedades hereditarias. Son pruebas que se realizan de forma gratuita a todos los niños que nacen en la Comunidad Autónoma.

El "Programa de Detección Precoz de Enfermedades Congénitas" tiene como finalidad la detección precoz de hipotiroidismo, fenilcetonuria y fibrosis quística, mediante la toma de una muestra de sangre ("prueba del talón") entre el 3er y 7º día de vida del niño. Se realiza en la Maternidad, en la primera consulta pediátrica, en el Centro de Salud o incluso puede hacerlo la propia familia, ya que se facilita el material necesario. Aunque son enfermedades muy poco frecuentes, el objetivo es disminuir las deficiencias físicas y psíquicas que producen si no son detectadas y tratadas a tiempo.

El "Programa de Detección Precoz de Hipoacusia", ofrece la posibilidad de



conocer, mediante la realización de una sencilla prueba, si existen problemas de audición. Esta prueba debe realizarse durante la estancia del recién nacido en la Maternidad, ya que cuanto antes se conozca si existe pérdida auditiva antes se le podrá tratar y mejor será su desarrollo.

La vuelta a casa con el bebé

Es importante planificar con antelación al parto la vuelta a casa. Tendrás que cuidarte durante el tiempo suficiente para tu recuperación y necesitarás ayuda para ello.

En el momento del alta, aunque parezca imposible, vestir al recién nacido, cogerle en brazos y llevarle a casa, aunque sea en coche, puede producir fatiga y disminuir la producción de leche, por lo que es mejor que el padre o acompañante vista al niño y lo coja en brazos.

Si se usa el automóvil para volver a casa hay que utilizar un sistema de seguridad y no llevar al niño en brazos.

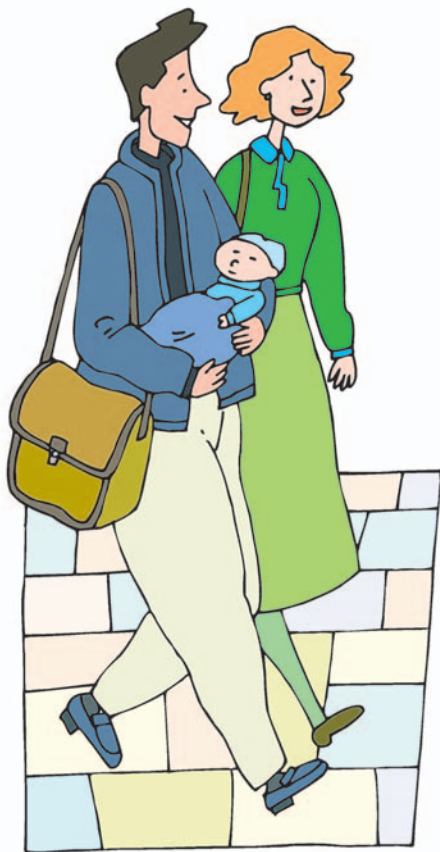
Hay que tener previsto quién va a realizar las tareas del hogar (lavar, planchar, comprar, cocinar, limpiar, etc.) porque la madre debe dedicar toda su energía a su descanso y cuidado y al de su hijo.

La habitación y las cosas del bebé

Durante los seis primeros meses, mientras el bebé toma sólo leche materna, probablemente será más cómodo para vosotros si permanece en vuestra habitación.

Una buena manera de prepararos para recibir a vuestro hijo es organizar juntos su habitación y elegir sus cosas.

La habitación del niño debe tener mucha luz, ser tranquila, estar bien ventilada y ser fácil de limpiar. Ha de estar pintada en un tono claro y suave, con pintura lavable. La temperatura ha de mantenerse entre 20 y 22 grados.



Conviene utilizar un humidificador de aire frío cuando la calefacción esté encendida. Una pequeña luz de emergencia puede servir para atender al bebé por la noche o, si el niño tiene miedo a la oscuridad, mantenerla hasta que se duerma.

La pieza más importante de la habitación del bebé es la cuna. Una cómoda o un armario con cajones, un asiento cómodo para que puedas darle el pecho y un cambiador, puede ser el resto del mobiliario. Hay que comprobar que el mobiliario cumple las normas de seguridad (que está homologado).

Los familiares o amigos que hayan tenido niños os pueden prestar algunas de las cosas que vais a utilizar con el bebé, cosas que el bebé no rompe, ocupan mucho sitio, y cuando crece no sabemos que hacer con ellas.

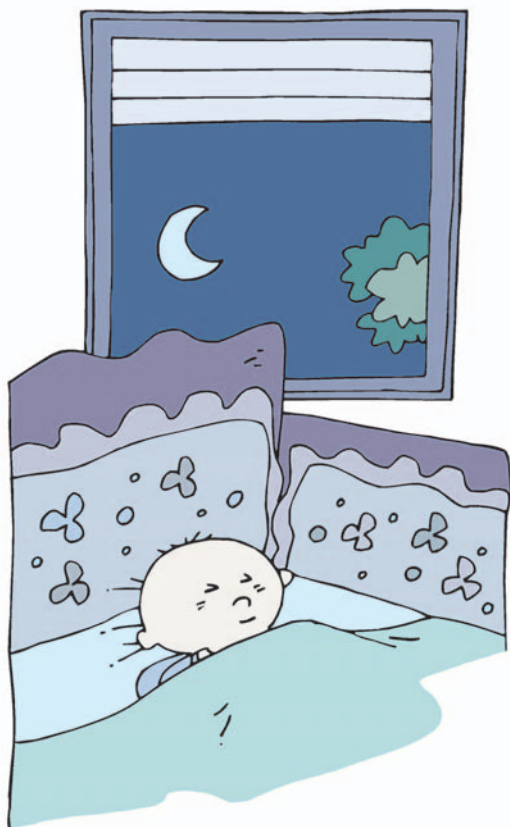
Capazo o mini cuna

El niño antes de nacer está en un espacio muy justo. Cuando nace le gusta estar en un espacio pequeño en el que se siente protegido y seguro. Por eso sería bueno que los primeros meses durmiera en un capazo o una cuna pequeña. Tiene la ventaja de que se transporta con facilidad y el bebé se encuentra cómodo. Puede cumplir la misma función el capazo del coche de paseo. El capazo le va a servir durante tres o cuatro meses.

Cuna

Conviene que sea grande, para que sirva al niño hasta los tres años y medio. El bebé necesita sentir que está en un sitio reducido y por eso irá a buscar con su cabeza el tope de la cuna, para encontrar los límites y sentirse seguro. Mientras el bebé es pequeño es conveniente utilizar un protector en la cuna para que no se haga daño en la cabeza. Si no se usa capazo, además de poner el protector, hay que "achicar" la cuna, los 3 ó 4 primeros meses, colocando unas almohadas o algo blandito por debajo de los pies del bebé para que se sienta más protegido.





Existen cunas de viaje. Han de ser seguras, antivuelco y cómodas. Servirán hasta los 3 años.

La separación entre los barrotes de la cuna debe ser mayor de cuatro centímetros y medio y menor de siete centímetros, para evitar que el bebé quede atrapado. Resultará cómodo que se pueda regular la altura de la barandilla. Hay cunas que permiten quitar un lado y sirven de transición a la cama.

El somier ha de ser firme y tener la posibilidad de graduar la altura para bajarlo según vaya creciendo el niño. Desde el colchón al borde de la barandilla debe haber una distancia mínima de 60 cm. para evitar que el niño pueda tirarse de la cuna y hacerse daño.

Conviene pasarle a dormir en cama cuando intente tirarse de la cuna, o antes de la llegada de un hermano.

Un colchón firme facilita el desarrollo de la columna vertebral. En el mercado existen colchones de espuma de poliuretano, de látex y de coco trenzado compactado con látex:

- Los de espuma de poliuretano son cómodos y económicos. Han de tener 30 kg/m² de presión.
- Los de látex son de fibra natural, elásticos, impermeables y muy resistentes. Eliminan fácilmente la humedad.
- Los de coco trenzado compactados con látex facilitan la aireación e impiden la proliferación de bacterias.

Conviene que la funda del colchón se pueda retirar para lavarla. Sobre el colchón hay que colocar un protector y un "empapador" que se pueda lavar con facilidad.

La elección de la ropa de cuna es importante para el bienestar del bebé. Es conveniente que la sabana bajera sea ajustable para que la cuna se mantenga sin arrugas. La ropa ha de ser ligera para que el bebé pueda moverse con facilidad, de algodón o tejidos naturales que son más confortables y no producen alergias. Hay que airear bien la cuna cada día para mantenerla seca.

Cómoda y cambiador

Es útil una cómoda con cajones para tener ordenada y a mano la ropa del niño. Existe en el mercado un modelo que incorpora: cómoda, cambiador y bañera. La bañera puede usarse durante los tres primeros meses y luego seguir utilizando los cajones de la cómoda y el cambiador que es útil mientras el niño usa pañal, se puede estar de pie al cambiar al niño sin que se resienta la espalda.

En el cambiador, el bebé NUNCA puede estar solo, en un segundo se puede caer. Si no se dispone de cambiador puede servir una mesa o un mueble que tenga esa altura.



Trona

Es fundamental que sea sólida, con las patas bien abiertas para que no vuelque, resistente, cálida, fácil de limpiar y con un reposapiés confortable. Cuando pueda permanecer sentado es útil para comer y compartir algún rato las comidas familiares; a partir del año también para garabatear, pintar o jugar. Algunos modelos se convierten en mesa y silla y añadiendo unas sillas pequeñas alrededor pueden servir incluso para varios niños. Servirá al bebé hasta los tres años y medio.

Si se va a viajar a menudo con el bebé puede ser útil la "trona de mesa". Se adapta a todas las mesas siempre que el tablero no tenga faldón. Permite al bebé estar sentado a la mesa y es cómodo y seguro para todos. Le servirá al bebé desde los 7 u 8 meses hasta los 15 kg. de peso (entre los dos y los tres años).

Hay que acostumbrar al bebé a estar sujeto por el arnés, desde el principio, para que no se ponga de pie, siempre teniendo en cuenta que un niño muy pequeño no debe estar mucho tiempo en la misma postura.



Bañera

Hay gran variedad de modelos:

- La bañera alta sirve para bañar de pie con toda comodidad al niño, aproximadamente hasta los siete meses. Puede estar incorporada al cambiador y/o a la cómoda.
- El aro de bañera para adaptar a la bañera grande sirve de transición desde que el bebé se mantiene sentado hasta que puede bañarse sin esta ayuda.
- Hay bañeras que se acoplan al borde de la bañera grande y otras que se colocan en el fondo.



Parque

Se puede utilizar desde que el bebé permanece despierto entre tomas y no quiere estar solo hasta los 18 meses, durante periodos cortos de tiempo. Con el parque es posible tener al niño cerca y seguro cuando se hace algo que encierra un riesgo para él o no se le puede vigilar.

Es conveniente que la red sea fina para que no pueda trepar y plegable para que sea fácil de transportar.

No se debe abusar del parque. Cuando se pueda estar tranquilo y relajado con el niño es preferible ponerle sobre una "mantita de gateo" para que, con vigilancia, el niño pueda aprender a desplazarse y gatear con libertad. El gateo es necesario para la maduración adecuada de su cerebro.

Coche y silla de paseo

Durante el embarazo es aconsejable preguntar a otras madres sobre la utilidad y la resistencia de los distintos modelos de coche infantil. Hay que comprobar que es un modelo homologado, cómodo para el niño, que permite utilizarlo manteniendo una postura correcta, sin forzar la espalda, y que es fácil de lavar.

Hay que buscar el modelo que mejor se adapte a las necesidades de la familia. En el mercado existen muchas opciones: coches solos, sillas solas y chasis que permiten intercambiar capazo, silla de paseo y, en algunos casos, sillas de seguridad. Hay modelos que pueden incorporar una plataforma para llevar otro niño de pie.

Conviene que el chasis tenga ruedas grandes y una cesta para llevar compra. Hay que comprobar que cabe en el ascensor y en el autobús. Si se viaja mucho, será mejor un modelo de rueda pequeña para poder plegarlo con facilidad y que quepa en el maletero del automóvil.

El capazo del coche se puede usar desde los 0 a los 5-6 meses, dependiendo del tamaño del niño y de la época del año. La silla de paseo se puede utilizar hasta los 2-3 años; aunque el niño anda perfectamente, se cansa y conviene tener la silla a mano.

Mochila

Se coloca sobre el pecho del adulto cuando el bebé es pequeño y conviene sujetarle con el brazo las nalgas para que no se haga daño y no se cansa. Los modelos para la espalda son para niños mayores de 6 meses.

Chupete

Un niño alimentado al pecho no necesita chupete y además está demostrado que interfiere con la lactancia materna. Si se le engaña con el chupete succionará menos del pecho, se estimulará menos la producción de leche, el pecho producirá menos leche y el bebé ganará menos peso.

El chupete se puede usar después de que se ha establecido la lactancia materna, alrededor de los 20 días de vida. No debe convertirse en el medio habitual para calmar al niño.



En caso de utilizar chupete, es conveniente

- Que el chupete sea de una sola pieza.
- hervirlo durante unos minutos, al menos una vez al día.
- No colgarlo del cuello con cadena ni con imperdibles.
- No untarlo en miel, leche condensada, azúcar o cualquier otra sustancia.
- No introducirlo en la boca de un adulto para limpiarlo porque es el método más seguro de transmitir infecciones.

Interfono

Es muy útil porque permite escuchar al bebé cuando está en otra habitación. Hay modelos con diferente alcance, aunque la transmisión también depende del tipo de construcción del edificio.

La ropa del bebé

Debe ser de tejidos naturales y colores suaves, agradable al tacto, fácil de poner y quitar, preferentemente de una sola pieza (abiertas por detrás o por debajo) y de una talla más de la recomendada por el fabricante, a partir de uno o dos meses de edad, para que el niño pueda moverse con total libertad. Para lavar la ropa es aconsejable utilizar un jabón o detergente neutro, evitar suavizantes o lejías y aclararla bien para evitar que se irrite la piel del niño. No usar imperdibles, lazos, cintas o cordones, materiales que suelten pelo ni prendas abiertas por delante con botones pequeños.

Los juguetes del bebé

El bebé necesita juguetes que le estimulen, le entretengan y le ayuden a aprender. Es preciso comprobar que han pasado los controles de Sanidad y no contienen pinturas tóxicas. Deben ser de colores vivos, sin aristas, de materiales resistentes y de piezas grandes que el bebé no pueda tragar.

Es conveniente que el niño tenga pocos juguetes a su alcance y cambiarlos



con frecuencia, porque los juguetes “nuevos” despertarán su curiosidad y su deseo de descubrir cosas nuevas. Hablar al bebé, reír con él y estar a su lado lo estimula y contribuye a su desarrollo. Los juguetes también pueden ser “prestables”.

Higiene

El baño diario

Se debe bañar al bebé todos los días, buscando el momento en el que se esté más relajado y libre de otras tareas. El niño no debe estar tenso. No hay que bañarle después de la toma porque puede vomitar, tampoco si tiene mucha hambre, pues puede llorar y gritar; primero hay que calmarle un poco; el agua caliente y las palabras cariñosas harán el resto.

Los primeros días el baño ha de ser breve (unos 10 minutos) para evitar que se reblandezca el ombligo al contacto con el agua. Cuando se haya caído el ombligo (lo que suele suceder entre el 4º y 8º día de vida) se puede prolongar el baño más tiempo (15 ó 20 minutos).

Antes de empezar el baño hay que tener cerca todo lo que se va a necesitar: jabón, esponja, gasas, alcohol, toalla, ropa, etc.

La bañera del bebé no debe llenarse de agua, sólo lo suficiente para cubrirle hasta las caderas una vez sentado. La habitación donde se bañe al niño debe estar a una temperatura entre 20º y 24º C. El agua debe estar caliente (35º C ó 36º C); para comprobar la temperatura del agua se puede utilizar un termómetro de baño o sumergir el codo (se debe notar templada).

Introducir al bebé en la bañera, sujetándolo con las dos manos: una en la cabeza y hombros y la otra en las nalgas; la misma operación para sacarle de la bañera. Dentro de la bañera, hay que sujetar al bebé con una mano la cabeza y parte de la espalda manteniéndole incorporado y con la otra mano se lava, primero la cara y después el resto del cuerpo.

Después del baño, se coloca al bebé sobre una toalla amplia, seca y caliente,



se le seca todo el cuerpo, pero en especial las zonas de los pliegues: axilas, ingles, cuello; y si el cordón no se ha caído aún, se secará muy bien.

Los masajes

Los masajes pueden ayudar a niños que son muy irritables, alivian el cólico, mejoran el tono muscular, pero sobre todo favorecen el vínculo afectivo de los padres con su hijo, El masaje se ha de aplicar cuando el niño esté tranquilo y los padres relajados.

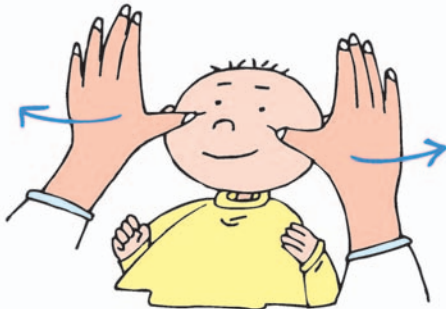
No se despertará al bebé para darle masaje. No dar masaje si tiene fiebre, infección o si se le ha vacunado recientemente. El masaje de los primeros días después de nacer ha de ser muy sencillo y consistirá en suaves caricias.

Buscar un lugar confortable, cálido y sin corrientes de aire. Las manos de quién realice el masaje deben estar calientes, limpias y sin anillos pulseras o relojes que puedan arañar al bebé. Hablar, cantar y susurrar palabras cariñosas al niño durante el masaje. Aplicar aceite (de germen de trigo, de almendras) sin perfume en las manos para que se deslicen suavemente por la piel del niño, teniendo cuidado de que no entre aceite en los ojos del bebé.

La cara del niño va a reflejar la tensión o la placidez que le produce el masaje. Se puede seguir un orden para realizarlo, aunque no es imprescindible:

Cara

Hacer ligeras presiones con el dedo en el entrecejo y en círculo alrededor de los ojos. Desde la nariz hacia fuera, dibujando una sonrisa. Presiones en el labio superior e inferior (en la dentición alivia la inflamación de las encías). Deslizar ambas manos, con suave presión, desde detrás de las orejas hasta el cuello.



Tórax

Cruzar alternativamente una mano y otra desde el hombro izquierdo al costado derecho y desde el hombro derecho al costado izquierdo. Y, con ambas manos, desde el centro del esternón, hasta los costados.

Brazos y manos

Masajear por separado. Con una mano sujetar desde la muñeca manteniendo el brazo en alto y con la otra hacer presiones suaves en círculo (ordeño) en dirección a la axila y terminar con una suave presión. Repetir en el otro brazo. En las manos, deslizar el dedo pulgar dentro del puño y masajear hacia fuera dedo por dedo. Repetir en la otra mano

Abdomen

Los masajes en el abdomen van a estimular el movimiento intestinal, favoreciendo la expulsión de gases y mejorando los cólicos que padecen muchos recién nacidos.

Con una mano, presionar suavemente siguiendo el sentido de las agujas del reloj. Con las dos manos, flexionar las piernas del bebé dobladas por las rodillas y presionar ligeramente sobre su abdomen.

Piernas y pies

Sujetar con una mano el tobillo y mantener la pierna en alto; con la otra mano presionar suavemente en círculos y en dirección hacia la ingle, terminar con una suave presión. Repetir los movimientos en la otra pierna.

Continuar con el masaje de pies y dedos.

Espalda

Con las manos juntas, deslizarlas con suave presión por toda la espalda del





bebé, de arriba hacia abajo, a los lados de la columna vertebral. Después cruzar alternativamente una mano y otra desde el hombro izquierdo al costado derecho y desde el hombro derecho al costado izquierdo.

El cuidado del ombligo

El ombligo se debe curar todos los días, hasta su caída.

Después del baño, una vez limpio y seco el cordón, se cubre con una gasa estéril humedecida en alcohol de 70° C y se sujeta con una banda de malla. El ombligo debe estar siempre seco y fuera del pañal para evitar que se moje con la orina del niño.

Cuando se ha caído el cordón suele quedar una zona enrojecida, que se convertirá en la cicatriz del ombligo y desaparece al cabo de 5 días. Ante cualquier anomalía en el cordón, consultar con el pediatra.

Corte de las uñas

Los bebés suelen tener las uñas de las manos largas y es frecuente que se arañen la cara. Para evitarlo se pueden cortar las uñas, sujetando cada dedo, con una tijera pequeña de bordes redondeados a partir de los 15 días de vida.



Cambio de pañales ¿cómo y cuándo?

El cambio de pañal debe hacerse sobre una superficie fija, amplia y con altura suficiente para estar cómodamente de pie mientras se le cambia: mesa, cómoda, cambiador, etc. Siempre hay que tener cerca todo lo que se vaya a necesitar: pañal, gasas, toallitas, etc. ¡Nunca dejaremos solo al bebé!

Se coloca al niño boca arriba, se le quita el pañal sucio (observando cómo son las deposiciones y la orina). Con una esponja, agua y jabón se lavan los genitales (si es niña de arriba hacia abajo) y se seca muy bien la zona para evitar irritaciones y escoceduras. Se puede aplicar, bien extendida, una crema apropiada.

Para colocar el pañal limpio: con una mano se cogen las dos piernas del bebé y se levantan suavemente las caderas, con la otra mano se introduce un pañal limpio debajo del culito del niño y se cierra el pañal. El ombligo se deja fuera del pañal. Suele ser suficiente el cambio de pañal después de cada toma, pero a veces será necesario un cambio más frecuente.

El paseo

El paseo es recomendable porque actúa como sedante y pone al niño en contacto con diferentes estímulos: colores, sonidos, etc. Es importante que se haga a diario, desde el alta hospitalaria si no existe contraindicación para ello.

Hay que evitar las horas de máximo calor o frío, ya que la piel del bebé es muy fina y sensible. Pasear por sitios tranquilos, alejados de humos y ruidos. No exponerle directamente al sol.

Sueño y actividad

Cada niño tiene su propio ritmo de sueño y actividad, que está influido por el cansancio, hambre y otras necesidades.

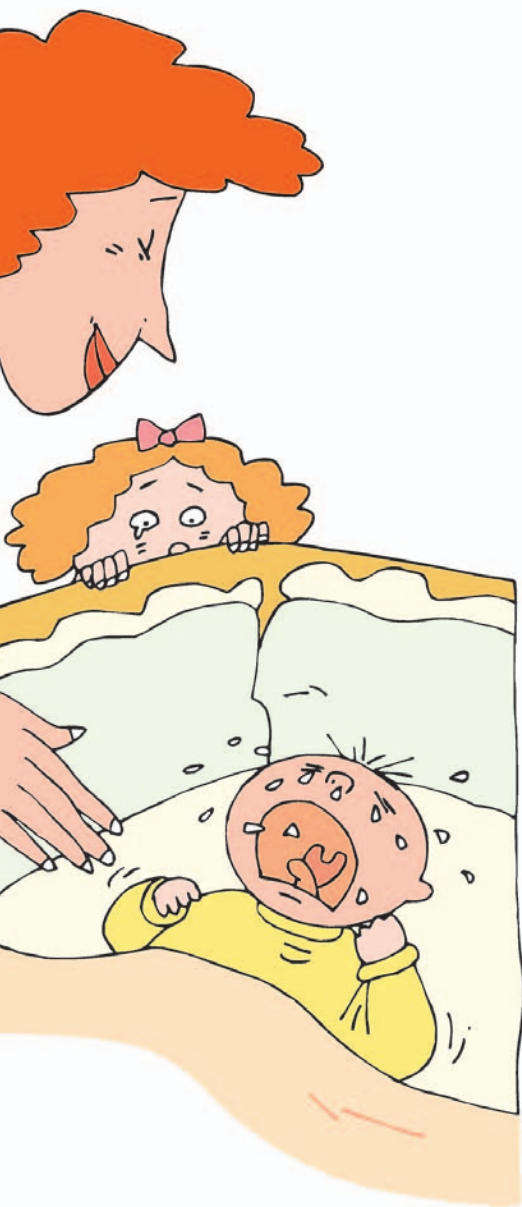
El recién nacido puede dormir casi de forma continua 18 ó 20 horas y despertar sólo para tomar alimento. En las primeras semanas necesita comer también por la noche.

Pasado el primer mes puede dormir 4-6 horas seguidas por la noche. Entre toma y toma duerme la mayor parte del tiempo.

A medida que el niño va creciendo sus periodos de actividad van siendo mayores indicando un mayor grado de madurez, alcanzando una regularidad en el sueño hacia el segundo o tercer mes. A los seis meses pueden dormir toda la noche.

Es recomendable que el niño duerma en la habitación de los padres mientras se mantenga la lactancia materna exclusiva.





Síndrome de muerte súbita del lactante

Es la muerte repentina e inexplicable de un niño menor de un año mientras duerme.

Consejos para su prevención:

- Acuesta al niño boca arriba (dormir boca abajo duplica el riesgo), excepto por contraindicación del pediatra.
- El colchón del bebé de ser rígido. Evita los edredones, almohadas o juguetes blandos en la cuna.
- No le abrigues demasiado y evita el exceso de calor en la habitación.
- No permitas que se fume donde esté el niño.
- Dale de mamar. La lactancia materna reduce el riesgo.

Comunicación con el bebé. El llanto

El llanto, para el bebé, es el único medio de comunicarse y expresar sus necesidades y varía de unos niños a otros.

Las causas más frecuentes de llanto son:

- Sensación de hambre o sed.
- Pañales mojados, frío, calor o ruido.
- Cansancio, sueño, soledad, necesidad de afecto o inseguridad.

Cuando el bebé llora es conveniente analizar las posibles causas, intentando no dejarse vencer por el nerviosismo. Pronto aprenderéis a distinguir lo que significa el llanto de vuestro hijo.

Es aconsejable establecer una rutina en el momento de comer, a la hora de bañarle, dormir, etc. Cualquier modificación de las actividades puede ser causa de malestar y origen del llanto.

Consultar con el pediatra si el llanto es inconsolable o asociado a otros síntomas (vómitos, fiebre, etc).

