

# 5 CONSEJOS PARA EL CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO PARA AYUDAR A LAS NUEVAS MAMÁS

01



## SOSTENER

Las nuevas mamás pueden tardar unos días en sostener al bebé cómodamente. Se necesitará práctica antes de aprender a sostener al bebé correctamente. Lo más importante al sostener a un bebé es asegurar el cuello y la cabeza muy delicados. Por lo tanto, siempre sostenga el cuello y la cabeza al llevar al bebé en brazos o al acostarlo en la superficie.

02

## ALIMENTACIÓN

Amamantar a un bebé te hace darte cuenta de lo hambrientos que están y con qué frecuencia tienen hambre. La mayoría de los médicos recomiendan alimentar al bebé cada vez que lo demande. Antes de sostener a su bebé, lávese las manos.



03



## BAÑARSE

Como el cordón umbilical no puede sumergirse, deberá darle baños de esponja a su bebé hasta que se caiga. Después de eso, puede comenzar a darle baños en la bañera con cuidado. Aquí hay una guía completa para bañar a un bebé.

04

## CAMBIAR PAÑALES

Esté listo para cambiar unos 5-7 pañales al día una vez que llegue el bebé, ¡así que abastézcase de esenciales para bebés como pañales! Asegúrese de que su bebé esté acostado en una superficie cómoda cuando le cambie el pañal. Usando un paño húmedo o toallitas, lave cuidadosamente el área genital del bebé después de quitar el pañal.



05



## DORMIR

Un recién nacido duerme casi 16 horas al día. O bien duermen o se alimentan durante todo el día. El bebé no debe ser sofocado por mantas pesadas o juguetes. Al igual que los adultos, su bebé desarrollará un ciclo de sueño. Tomará algo de tiempo y algo de ayuda de su parte también.