# Guía rápida: Primeros días en casa

Cuidados básicos del recién nacido en casa: cordón umbilical, higiene y baño, alimentación a demanda y sueño seguro. Tenla a mano los primeros días y consúltala cada vez que dudes.

## El Cordón Umbilical

- **Cura en seco:** Lávalo solo con agua y jabón si se ensucia, y sécalo muy bien.
- **Fuera del pañal:** Dóblalo hacia abajo para que el cordón esté al aire.

## Higiene y Baño

- **Temperatura:** El agua debe estar entre 36 y 37 grados.
- **Frecuencia:** 2-3 veces por semana es suficiente para proteger su piel.

## Alimentación

- **A demanda:** No mires el reloj. Entre 8 y 12 tomas al día es lo habitual.
- **Pañales:** Debe mojar unos 6 pañales al día a partir del 4º-5º día.

## Sueño Seguro

- **Boca arriba:** Siempre a dormir sobre su espalda en superficie firme.

### ⚠ CUÁNDO LLAMAR AL PEDIATRA

- Fiebre (más de 38°C rectal) o temperatura muy baja.
- Rechazo de varias tomas consecutivas o mucha somnolencia.
- Color amarillento de la piel (ictericia) que llega a las piernas.
- El cordón huele mal, sangra o la piel de alrededor está muy roja.

## Cuándo llamar al pediatra sin esperar

La lista de arriba no es para alarmarte cada día, sino para que sepas cuándo dejar de mirar el reloj y llamar. En un recién nacido los signos se descompensan rápido: la fiebre en

menores de 3 meses siempre se consulta, y la somnolencia excesiva o el rechazo de tomas suelen ser la primera señal de que algo no va bien.

Si el cordón empieza a oler mal, sangra o la piel de alrededor se pone roja y caliente, no lo trates por tu cuenta: consúltalo. Y si la ictericia avanza hacia las piernas o las plantas de los pies, pide valoración ese mismo día.

## Los primeros días: rutina mínima

Los recién nacidos no necesitan rutinas rígidas, pero sí un entorno predecible. Come a demanda, cambia el pañal antes o después de cada toma según cómo lo lleve, y aprovecha los ratos de calma para el piel con piel. Poco más: en estas semanas tu única tarea es responder.

El baño puede esperar a que el cordón caiga y la zona esté bien seca. Mientras tanto, lavados parciales con agua tibia y una toalla a mano son suficientes para mantener la piel limpia sin resecarla.

## Señales de que todo va bien

Un bebé que moja pañales, gana peso de forma sostenida después de la primera semana, se despierta para comer y se calma con el contacto suele estar bien. La revisión con el pediatra y la matrona es el momento de resolver dudas: apunta lo que quieras preguntar para no olvidarlo.

> → **Siguiente paso lógico**
>
> Con lo básico cubierto, lo normal es profundizar en la higiene del recién nacido, el sueño seguro y el calendario de vacunación.