

Nació mi bebé

Guía del primer mes

Controles, alimentación, cuidados de todos los días y cuándo consultar durante los primeros 30 días.



Mechi Pujol · pediatra · MN 162010

Nico Grisolia · pediatra · MN 153265

¡Bienvenido a la familia! Los primeros días con un recién nacido traen mucha emoción y también muchas preguntas: es completamente normal. Esta guía reúne lo más importante del primer mes para que lo vivan con más tranquilidad. **Ante cualquier duda, consultanos.**



Controles y estudios

Primer control con el pediatra

Entre las **48 y 72 horas después del alta**, y siempre dentro de la **primera semana de vida**.

Después, **una vez por mes** durante los primeros 6 meses, o más seguido si se lo indicamos.

El peso

Los primeros días es normal que **baje de peso**: hasta un **10 %** de lo que pesó al nacer.

Lo recupera entre los **10 y 14 días** y después aumenta alrededor de **20 a 30 gramos por día**.

Estudios del recién nacido

- ✓ **Pesquisa neonatal** ("prueba del talón"): detecta enfermedades congénitas que se pueden tratar a tiempo. Se hace a partir de las 36 horas de vida.
- ✓ **Audición** (otoemisiones acústicas).
- ✓ **Ojos**: el reflejo rojo.
- ✓ **Corazón**: la oximetría de pulso.

Si alguno quedó pendiente al irse de la maternidad, avisanos en el primer control.



Vacunas al nacer

Según el Calendario Nacional, recibe la **BCG** y la **Hepatitis B** (en las primeras 12 horas de vida).

Revisá que estén anotadas en la libreta. Las próximas son a los **2 meses**.



Llevá a cada control la **libreta de salud**, el **carnet de vacunas** y el resumen de la maternidad.



Suele ser normal en estos días: granitos blancos en la nariz, piel que se pela, hipo, estornudos, respiración algo irregular mientras duerme e hinchazón de las mamitas o los genitales. Si algo te preocupa, consultanos.





Alimentación

Lactancia a demanda

- La **leche materna** es el mejor alimento: lo ideal es que sea el único durante los primeros 6 meses.
- Ofrecé el pecho **cada vez que lo pida**, de día y de noche: suelen ser entre **8 y 12 veces por día**.
- Señales tempranas de hambre: se lleva las manos a la boca, gira la cabeza buscando, se mueve inquieto. **El llanto es una señal tardía**.
- **Buena prendida**: boca bien abierta, labio de abajo hacia afuera, mentón pegado al pecho. Amamantar no debería doler.
- Los primeros días sale el **calostro**; la "bajada de la leche" llega entre el día 2 y el 5.

¿Cómo sé que come bien?

- ✓ Desde el día 5, moja **5 o 6 pañales** por día (o más).
- ✓ Las primeras cacas son negras verdosas y pegajosas (meconio); hacia el día 4 o 5 se vuelven **amarillas, blandas y con grumitos**.
- ✓ Queda tranquilo después de comer y va **recuperando el peso**.
- ✓ Las primeras semanas, si duerme más de **3 o 4 horas** seguidas, despertalo para comer.

Si toma fórmula

Preparala como indica el envase o tu pediatra, con **agua segura** (hervida o envasada) y la medida justa. No agregues azúcar ni otros ingredientes, y tirá lo que sobre en la mamadera.

Solo leche

No le des **agua, té, jugos ni miel**: no los necesita y pueden ser peligrosos a esta edad. Tampoco remedios ni "yuyos" sin indicación.

Vitamina D

Se recomienda un **suplemento diario de vitamina D** durante el primer año. En el control te indicamos cuándo empezar, la presentación y la dosis.

Provechito y regurgitaciones

Ayudalo a largar el aire a mitad y al final de cada toma, sosteniéndolo derecho. Es normal que **devuelva un poquito de leche** después de comer si está tranquilo y aumenta de peso.

Consultá si vomita en chorro, o si el vómito es verde o tiene sangre.

¿Chupete?

Si toma el pecho, conviene esperar a que la **lactancia esté bien establecida** (alrededor del mes). Nunca con miel ni azúcar, y sin cintas ni cordones colgando del cuello.





Cuidados de todos los días

Cordón umbilical

- Mantenelo **limpio y seco**: límpialo con agua y jabón neutro (o alcohol al 70 % si te lo indicaron) y secalo bien.
- Doblá el pañal por debajo para que quede al aire.
- Se cae solo entre los **5 y 15 días**.

Consultá si la piel de alrededor se pone roja, sale pus o tiene mal olor.

Baño

- Con **2 o 3 baños por semana** alcanza, de 5 a 10 minutos.
- Agua tibia, alrededor de **37 °C**: probala con el codo.
- Jabón neutro, sin perfume. Secá bien los pliegues y el cordón.
- **Nunca lo dejes solo en el agua**, ni por un segundo.

Pañal, piel y uñas

- Cambialo seguido. Limpiá con agua tibia y algodón; en las nenas, **de adelante hacia atrás**.
- Si se paspa, usá una crema protectora con óxido de zinc.
- Las uñas, mejor **limarlas** con una lima suave.



Sueño y llanto

Sueño seguro

- ✓ Siempre **boca arriba**, en todas las siestas y a la noche.
- ✓ En su **cuna**, en la habitación de los adultos, pero no en la misma cama.
- ✓ Colchón firme, **sin almohadas, chichoneras, peluches ni mantas sueltas**.
- ✓ Sin humo de cigarrillo ni vapeadores, y sin abrigarlo de más.

Más detalles en nuestra guía **Sueño seguro**.

El llanto

Llorar es su forma de comunicarse. Es normal que llore más a medida que pasan las semanas, con un pico alrededor de las **6 semanas**.

- Revisá si tiene hambre, frío o calor, o el pañal sucio.
- Upa, contacto piel con piel, mecerlo, hablarle bajito o un ruido suave y constante suelen calmarlo.
- **Nunca lo sacudas**. Si te sentís desbordad@, dejalo boca arriba en la cuna, respirá y pedí ayuda.



Boca abajo, despierto y acompañado: desde los primeros días, cuando está despierto y lo estás mirando, ponelo unos minutos boca abajo varias veces por día. Fortalece el cuello y la espalda y ayuda a que no se le aplane la cabeza. **Para dormir, siempre boca arriba.**





Para estar atentos

Color amarillo (ictericia)

Muchos bebés se ponen amarillitos entre el **día 2 y el 5**; suele ser leve y pasajero.

Consultá si aparece en las primeras 24 horas, si llega a la panza o las piernas, si está muy dormido o come poco, si dura más de 2 semanas o si las cacas son blancas o muy claras.



Cuidar a quien cuida

Descansá cuando el bebé duerme, comé bien y **aceptá ayuda**. Pocas visitas, con las manos lavadas, sin besarlo en la cara y nadie enfermo cerca.

Sentir tristeza o ganas de llorar los primeros días es frecuente y suele pasar en dos semanas. Si dura más o sentís mucha angustia, **consultá: no estás sola**.



Consultá de inmediato o andá a la guardia si...

- × Tiene **fiebre** (38 °C o más): en un recién nacido es siempre una urgencia. También si la temperatura baja de **36 °C** y no sube al abrigarlo.
- × Le cuesta respirar, respira muy rápido, se le hunden las costillas o tiene los **labios morados**.
- × Está muy dormido, **no se despierta para comer** o rechaza el alimento.
- × Vomita en chorro, o los vómitos son **verdes** o tienen sangre.
- × Moja **menos de 4 pañales** por día.
- × Está muy amarillo o el color aparece en las primeras 24 horas.
- × Tiene convulsiones o movimientos raros, o un llanto muy débil o que no se calma.

Guardia más cercana o SAME 107 (CABA).



¿Tenés dudas? Escribinos

WhatsApp: +54 9 11 2393-2914 · Mail: pediatrasjuntos@gmail.com

Consultorio: Maza 1510 PB, Boedo, CABA · Instagram: [@pediatrasjuntos](https://www.instagram.com/pediatrasjuntos)

