



## Recomendaciones para el recién nacido al alta

- Podéis salir de paseo con el bebé desde el momento del alta, preferentemente en las horas centrales del día.
- Los cuidados del cordón umbilical se deben hacer con agua y jabón neutro con posterior secado de la zona. Realizar un par de veces al día hasta que se desprenda completamente (habitualmente a los 7-10 días de vida). En caso de enrojecimiento o mal olor asociado a decaimiento, mal color o rechazo de la alimentación acudir a urgencias para valoración.
- Los signos de una alimentación óptima son, además de la ganancia ponderal diaria, la realización de 6-8 micciones francas al día y el cambio progresivo del color de las deposiciones hacia un tono mostaza.
- El bebé debe ir vestido con ropa cómoda y adecuada a la temperatura.
- La temperatura de la casa debe mantener un rango confortable, evitando tanto el frío como el calor intenso.
- Evitar complementos y adornos en la ropa y en sus enseres de pequeño tamaño que pueden dar lugar a accidentes, tales como botones, lazos, pulseras, cadenas, etc.
- Se pueden cortar las uñas o limarlas, si es preciso, desde los primeros días, con cuidado de no hacer heridas.
- Se le puede bañar desde el primer día, aunque no es estrictamente necesario. Evitar baños largos y muy calientes (temperatura del agua 35-37°C), añadir poco jabón neutro o incluso sin jabones.
- El bebé debe dormir boca arriba.
- Evitar la exposición al humo del tabaco.
- Siempre que viaje con el niño en un vehículo, deberá ir debidamente situado en un sistema de retención infantil homologado.
- Recordad que se debe realizar la valoración en su Centro de Salud con su pediatra o enfermera/o de pediatría a los 2 ó 3 días del alta.

