



¡Al fin llegó!

Los primeros instantes después del parto constituyen un tiempo único, irrepetible e inolvidable para quienes tienen un hijo. Sin embargo, también suceden situaciones que, aunque normales y fácilmente manejables, pueden generar dolor, molestia o miedo. No dejes que desplacen la importancia de esta experiencia tan especial que ambos —madre y padre— empiezan a vivir. Aunque tengas que enfrentar procedimientos médicos y situaciones nuevas que atemorizan un poco, intenta que nada te distraiga de lo primordial: conectarte con tu bebé, conocerlo, cuidarlo y disfrutarlo.

El tamaño es muy variable. El peso habitual del bebé al nacer va de 2,5 a 4,5 kg. Ten presente que bajará de peso en los primeros días y deberá aumentar a partir de la primera semana.

El cabello varía en cantidad y espesor. Algunos niños nacen con mucho pelo y otros casi calvos. Unos lo traen más fino, otros menos. Alrededor de los 3 meses, la mayoría pierde el que traía al nacer y genera una nueva cabellera, de un color diferente.

Las manos y los pies son redondeados, y los dedos generalmente arqueados. Si notas una coloración azulada, probablemente se deba a la inmadurez circulatoria, pero debes consultar con el pediatra. Las piernas suelen estar tan flexionadas, que te puede resultar difícil estirarlas; no las fuerces, poco a poco irán cambiando el tono. En cuanto a los puños, muy probablemente los mantenga apretados en forma casi permanente. Y sus uñas seguramente estén largas y manchadas por el meconio.

La piel del pequeño es fina y suave, y a menudo viene acompañada de:

- **grasa**, que lo protegía dentro de tu panza: el vernix o unto sebáceo;
- **vello aterciopelado** o lanugo, que lo recubría cuando era un feto;
- **descamación** provocada por su permanencia en el líquido amniótico;
- **puntos blancos** en su nariz, que no son más que glándulas sebáceas algo dilatadas.

Todo esto irá desapareciendo con el paso de los días.

La cabeza del recién nacido es muy grande en relación con el resto de su cuerpo. Se inclina hacia un lado cuando está acostado y cae hacia adelante o atrás cuando lo incorporas, porque así funciona el tono de su cuello en esta etapa de su vida. Por ello, para levantarlo y movilizarlo debes colocar una mano entre su cabeza y su espalda, y realizar el movimiento en bloque. Por otra parte, no es extraño que tenga algunas marcas en su cara y su cabeza; el médico te explicará cuándo se van. Y en una semana, generalmente, la cabeza se verá “redonada” y habitual.

» En el centro de la cabeza de tu bebé hay una parte blanda llamada fontanela. Allí los huesos planos del cráneo tienen que seguir creciendo, por ello no se han osificado aún y están unidos por tejidos blandos que dan espacio al crecimiento (al nacer su perímetro craneal mide habitualmente 34 cm y al año, 46 cm). A medida que el bebé crezca, el cráneo cerrará y cubrirá esta parte blanda. Lo usual es que la fontanela cierre totalmente entre los 12 y 18 meses.

Los ojos suelen ser de color azul oscuro cuando el bebé nace, pero el verdadero color se fija hacia el final del primer mes. Los párpados pueden estar hinchados debido a la presión causada por las contracciones uterinas. Y si aparece incluso algún derrame en el blanco del ojo, no te preocupes: pronto desaparecerá.

El cordón umbilical, que unía al feto con la placenta, se corta tras el parto. Generalmente, entre el 7º y 10º día se seca, se arruga y se cae. La cicatriz que deja en tu bebé es el ombligo. Al principio, sobresale hacia fuera, luego se retrae y queda hundido.

Cómo es el recién nacido

¿Habías imaginado un bebé de ensueños, sin marcas en la piel y con los ojos bien abiertos? La realidad pocas veces coincide con lo imaginado. Casi todos los recién nacidos son diferentes a los que aparecen en las fotos de los libros, están arrugados y la forma de su cabeza viene afectada por el pasaje por el canal de parto o la forma del útero. En general, tienen la piel mojada y enrojecida, y la cara hinchada. A medida que pasan los días, la cabeza se redondea y su aspecto se estabiliza.

Desde el nacimiento, tu hijo es parte de ti y de tu familia, con sus particularidades en el aspecto físico y sus parecidos familiares. Lo bueno es que, aunque el bebé real no se parezca al imaginado, te conmovirá desde el primer instante y hará que sientas que tienes en tus brazos al ser más lindo del universo.





Los genitales del bebé son grandes, debido a la acción de las hormonas del embarazo. Por esto mismo, tanto niñas como niños pueden tener glándula mamaria abultada que luego se reducirá.

La niña suele nacer con la vulva aumentada de tamaño y de color rojo oscuro. Es normal que produzca secreción mucosa o sanguinolenta. Son secreciones normales, generadas por el cambio hormonal.

El varón, al nacer, suele tener el prepucio cerrado de tal manera que no se puede replegar. En algunos países o culturas se practica la circuncisión. Sin embargo, la gran mayoría de los niños no necesita ser circuncidado por razones médicas, pero en caso de necesitarlo, la operación se realiza a los 2 años.



Lo que ve...

Al nacer, el bebé puede visualizar tu cara a 20 o 25 cm. de distancia. No distingue las facciones de las personas, pero tiene una disposición especial para conocer e identificar tu rostro, sobre todo su contorno. Ayudado por los sentidos del oído y el olfato, lo cierto es que lo primero que el niño identifica como objeto visual es la cara de su madre.

Cuando mira atentamente un objeto:

- abre los párpados.
- deja de chupar.
- mira fijamente con los dos ojos.

Entonces es posible comprobar que:

- Le gusta el contraste de luz y sombra.
- Busca colores vivos y contrastados.
- También le atrae el movimiento.

El bebé prefiere mirar imágenes con características similares al rostro humano: amplias, pero llenas de detalles, con muchos contrastes y líneas curvas, que a menudo se mueven. Y los objetos que mejor ve son los situados a 25 cm de su cara, precisamente la distancia que habitualmente lo separa del rostro de su madre cuando se alimenta.

Lo que escucha...

Desde antes de nacer tu bebé escucha. Una vez que nace oye los ruidos y éstos repercuten en él. Es capaz incluso de diferenciar tipos de sonidos —familiares o extraños—, tonos —agudos o graves— y las direcciones de donde provienen.

Por eso conviene evitar lugares ruidosos, en especial con sonidos muy agudos, pues molestarán a tu bebé. Y no te asombres si se sobresalta con un ruido intenso. A veces sólo se estremecerá —si está dormido en fase de sueño tranquilo— y otras se despertará y romperá a llorar.

Si le hablas observarás que primero gira los ojos en la dirección de tu voz y después gira el cuello. Y lo hace con los ojos muy abiertos. Ve y escucha a la vez. En ocasiones hasta intenta imitar gestos como sacar la lengua o abrir la boca.

Ten presente: el bebé prefiere tu voz a la de cualquier otra persona, ya desde el periodo neonatal. Y esto no es así por casualidad: él te conoce, al igual que conoce la voz de su padre.

El bebé es evaluado apenas nace:

El test APGAR sirve para valorar las condiciones vitales del bebé. Se realiza cuando el pequeño tiene 1 minuto de vida y se repite 5 y 10 minutos después. Su objetivo es controlar 5 parámetros, asignando un puntaje entre 0 y 10 en total:

- La frecuencia cardíaca.
- El llanto o la respiración.
- El tono muscular.
- Los reflejos o la respuesta a estímulos.
- El color del cuerpo.

Es un test con valor pronóstico: la puntuación mayor de 7 es la más frecuente. Un APGAR de 0 a 3 significa depresión neonatal y requiere cuidados especiales (sucede en el 2% de los recién nacidos). En su mayoría, los recién nacidos se adaptan bien al nacer y pasan con sus madres al sector de internación, donde son controlados hasta el alta.