



## MADRE PRIMERIZA: CONSEJOS Y CUIDADOS

*Ser mamá es una de las experiencias más significativas en la vida. No obstante, las madres primerizas suelen cometer algunos errores debido a su inexperiencia en esta materia. Ante esto, te damos algunos consejos para que disfrutes con tranquilidad la experiencia única y maravillosa de ser madre.*

**La noticia de ser mamá por primera vez puede brindarte una gran felicidad.** Sin embargo, generalmente la situación produce ansiedad y temor. Por tu mente rondan nuevas expectativas, dudas, preocupaciones y miedos.

Cuando nace el bebé, tu vida indudablemente cambia por completo. **Tu hijo se convierte en la prioridad número uno, cambiando inclusive hasta la manera de relacionarte con el entorno.** Durante toda la vida, esta persona será lo más importante para ti, aunque llegue el día en que deba iniciar su vida independiente.

A continuación, te presentamos algunos **errores que comenten las madres primerizas.** Estas **son conductas que debes evitar:**

**-Darle un baño todos los días:** los pediatras sostienen que bañar a los bebés dos o tres veces a la semana es suficiente. Esta medida debe ser adoptada especialmente en los menores que padecen dermatitis atópica, ya que el manto graso de la piel se modifica con el baño y se agravan los síntomas.

**-Rapar su cabeza:** una creencia popular es que al rapar la cabeza del bebé, después su pelo crecerá más fuerte. Esta es una suposición equivocada, ya que crece de la misma forma. Además, si el bebé es muy pequeño, es probable que pierda calor corporal al carecer de cabello.

**-Ponerlo en tu cama por las noches:** con este hábito corres el riesgo de que te duermas con el bebé bajo el cuerpo, pudiendo asfixiarlo. Por este motivo, es importante que el pequeño duerma en su cuna.

**-Abrigarlo de forma excesiva:** está comprobado que abrigar en exceso a los bebés incrementa las probabilidades de asfixia y muerte súbita. Se puede verificar si el lactante necesita calor cuando sus manos y pies están fríos o de un tono morado. En esta situación es conveniente abrigarlo más. Sin embargo, cuando tiene sudor en su cuello y cabeza, deberás quitarle alguna prenda.

**-Desinfectar todos los objetivos hasta que el lactante cumpla un año:** Si bien la higiene es primordial en los recién nacidos, no hay que preocuparse tanto. Debes cuidar que sus objetos estén limpios, pero que el niño pueda tener contacto con cierto número de bacterias que contribuyan a crear sus propias defensas. En los casos de bebés prematuros, la higiene sí debe ser extrema, especialmente en sus primeras semanas de vida.

**-Cambiar de pecho antes de que termine de alimentarse:** la leche del final es la que produce más saciedad, ya que posee más grasa. Solamente se cambia de pecho cuando el bebé ya terminó de tomarla. Esto se nota cuando la mama que el niño acaba de soltar se pone totalmente blanda.

Vía: ClikiSalud