

# Check list de los primeros días del bebé

Una guía simple para acompañarte con amor en los primeros días de vida de tu bebé.

Material educativo.

No reemplaza la consulta profesional.



## 1 Qué observar cada día



- ☐ Temperatura y color de la piel
- ☐ Cómo se alimenta
- ☐ Cantidad de pañales mojados
- ☐ Sueño y descanso
- ☐ Estado del cordón umbilical

## 2 Antes de volver a casa o en los primeros días



- ☐ Tener el contacto del pediatra
- ☐ Saber cuándo es el primer control
- ☐ Consultar dudas sobre lactancia o alimentación
- ☐ Tener pañales, ropa cómoda y mantitas
- ☐ Preparar un espacio seguro para dormir

## 3 Mensajito para mamá



No hace falta hacerlo perfecto. Mirar, preguntar y pedir ayuda también es cuidar. Tu bebé te necesita presente, **no perfecta.**

Cada día cuenta. Confía en tu instinto, celebra cada pequeño logro y recuerda que no estás sola.

# Cuidados del día a día

Una guía simple para acompañarte en la rutina de los primeros días.

## 1 Alimentación



- ☐ Ofrecer pecho a demanda o seguir indicaciones médicas.
- ☐ Observar señales de hambre y saciedad.
- ☐ Asegurar un buen agarre si amamantas.
- ☐ Mantener al bebé erguido después de la toma.
- ☐ Registrar tomas si tu bebé necesita control.

## 2 Pañal e higiene



- ☐ Cambiar pañal cada vez que esté sucio.
- ☐ Limpiar suavemente la zona del pañal.
- ☐ Lavar tus manos antes y después.
- ☐ Observar el color de la orina y las heces.
- ☐ Mantener la piel seca y protegida.

## 3 Sueño y descanso



- ☐ Acostar boca arriba para dormir.
- ☐ Usar un colchón firme y seguro.
- ☐ Evitar almohadas y objetos sueltos.
- ☐ Crear un ambiente tranquilo y cómodo.
- ☐ Aprovechar para descansar cuando el bebé duerma.

## 4 Cordón umbilical



- ☐ Mantener el cordón limpio y seco.
- ☐ Doblar el pañal por debajo si hace falta.
- ☐ No aplicar productos sin indicación.
- ☐ Observar mal olor, enrojecimiento o secreción.
- ☐ Consultar si tienes dudas.

## 5 Vínculo y calma



- ☐ Hablarle con voz suave.
- ☐ Mirarlo, cargarlo y responder a su llanto.
- ☐ Hacer contacto piel con piel si es posible.
- ☐ Disfrutar pequeños momentos de conexión.
- ☐ Pedir ayuda si te sientes cansada o abrumada.

Rutina simple: alimentar, cambiar, observar, abrazar y descansar.

# Señales de alarma y datos útiles

Para tener a mano lo importante durante los primeros días.



## Consultar al equipo de salud si notas:

- ☐ Fiebre o temperatura baja.
- ☐ Dificultad para respirar o respiración muy rápida.
- ☐ Color azulado, muy pálido o amarillento.
- ☐ Rechazo sostenido del alimento.
- ☐ Vómitos repetidos.
- ☐ Menos pañales mojados de lo habitual.
- ☐ Llanto inconsolable o decaimiento marcado.
- ☐ Mal olor, secreción o enrojecimiento del cordón.



**Ante cualquiera de estos signos,  
consulta al equipo de salud.**



## Primer control del bebé

- ☐ Confirmar fecha del control.
- ☐ Llevar libreta o documentos.
- ☐ Anotar dudas para consultar.
- ☐ Registrar peso, alimentación y pañales si te lo indican.



## Para cuidarte tú

- ☐ Beber agua y alimentarte bien.
- ☐ Descansar sin culpa cuando puedas.
- ☐ Pedir apoyo a tu pareja, familia o red cercana.
- ☐ Expresar cómo te sientes.
- ☐ Recordar que cuidarte también es cuidar.



## Notas importantes



## Contactos importantes

Pediatra:

Tel.:

Emergencias:

Tel.:

Hospital / Clínica:

Tel.:

Otros:

Tel.:



Vas aprendiendo día a día. Confía, observa  
y busca ayuda cuando la necesites.

