

# Cóidate Coidame

Tiempo estimado de lectura: 4 min

Autor: [Xanela Aberta á Familia](#)



No se nace sabiendo ser madre y padre, se aprende a serlo a medida que los hijos y las hijas crecen y maduran.

El cuidado de los mismos resulta en una tarea comprometida en la que debemos intentar:

- **Prestarles atención** para cubrir las necesidades básicas de seguridad, alimentación, sueño...
- **Aceptarlos** en todo momento, **tal y como son**, con sus virtudes, limitaciones o defectos.
- **Darles ejemplo** vivo de **comportamientos adecuados y saludables**, fomentando la práctica cotidiana de algunos hábitos que proporcionan y protegen la salud física y mental.
- **Ayudarles a convertirse**, con el tiempo, **en personas autónomas**.

El recién nacido o la recién nacida **van a requerir cuidados constantes y delicados**. Su desarrollo saludable y feliz en las primeras semanas lo conseguiremos facilitando una **buena alimentación, higiene y descanso**, promoviendo que duerman.

Desde el primer día y en los **primeros meses de vida**, la **relación del o de la bebé con el medio que lo rodea va a ser muy instintiva**, motivada por sensaciones de hambre, frío, calor o ruido. El/la bebé responderá con el llanto o, por el contrario, de cara y boca parecidos a una sonrisa que demuestran su bienestar, cuando lo o la alimentemos, acariciemos o aseemos.

No hay que dudar en **recurrir a los profesionales sanitarios**, tanto para participar en un programa de control médico del crecimiento del niño sano, como para consultar cuando aparezcan señales de alerta por alguna enfermedad. Deben **aprovecharse las visitas médicas para preguntar y aprender** sobre el modo de proporcionar cuidados infantiles saludables.

Sumándose a la labor cotidiana de los profesionales de la salud dedicados a los más pequeños de nuestra comunidad, la carpeta **Cóidate-Cóidame** quiere aportar unas guías donde podrán encontrar **información útil para resolver las dudas más comunes** sobre lactancia y alimentación infantil, desarrollo psicomotor, aseo y otros hábitos saludables, así como la prevención y manejo de lesiones por accidente o por enfermedades.



Pretenden ser una pequeña ayuda con el fin de transmitir conocimientos para poder proporcionarles a las hijas e hijos aquellos cuidados que mejor garanticen su desarrollo saludable en los primeros años de vida.

[Descargar Guía de cuidados infantiles saludables \(PDF\)](#)

[Descargar Consejos para una buena lactación materna \(PDF\)](#)

