



Mi Búho

Los primeros días juntos

Guía práctica para acompañarte
en la llegada de tu bebé

Para consultar, guardar y volver cuando lo necesites

Una guía breve, clara y pensada para esos momentos en los que solo necesitas saber qué hacer después.

01 · BIENVENIDA

Qué alegría teneros aquí

La llegada de un bebé está llena de primeras veces: la primera noche en casa, el primer baño, las primeras dudas y esos momentos pequeños que terminan siendo enormes.

Mi Búho nace con una idea sencilla: acompañarte en el descanso y en los cuidados cotidianos con calma, suavidad y detalles pensados para hacer la vida un poquito más fácil. Gracias por elegir Mi Búho y por dejarnos acompañar también el descanso de tu bebé.

Nuestra forma de cuidar

Calma. Cercanía. Cuidado real. Calidad honesta.

Dulzura sencilla.

No hace falta leer esta guía de principio a fin. Ábrela cuando la necesites: para marcar una checklist, resolver una duda rápida o volver a una página a las tres de la mañana.

Antes de empezar

Esta guía es informativa y no sustituye la valoración de tu matrona, pediatra, enfermería pediátrica u otros profesionales sanitarios. Si algo te preocupa, consulta.

02 · PARA ORIENTARTE

Encuentra rápido lo que necesitas

Toca cualquier apartado o su número de página para ir directamente a esa sección.

Antes de que llegue 4

Checklist · la semana antes 5

Sueño seguro 6

Cómo duerme un recién nacido 7

Lactancia materna 8

Biberón y lactancia mixta 9

Higiene 10

Ropa de cama 11

¿Esto es normal? 12

Señales de alarma 13

0-3 meses 14

4-6 meses 15

7-12 meses 16

Vacunas y revisiones 17

Salir de casa 18

Primeros auxilios 19

10 errores muy humanos 20

Para los días intensos 21

Nuestra historia 22

Carta para el futuro 23

Fuentes y cierre 24

Guárdala. Vuelve cuando la necesites.

03 · ANTES DE QUE LLEGUE

Preparar sin llenar la casa

Durante las primeras semanas el bebé necesita pocas cosas, pero bien elegidas. Empieza por lo esencial y deja espacio para descubrir qué os funciona de verdad.

LO ESENCIAL

- Lugar seguro para dormir y colchón firme
- Sábana bajera bien ajustada
- Pañales e higiene básica
- Ropa cómoda y fácil de poner
- Sistema de retención infantil homologado
- Termómetro digital
- Muselinas o paños absorbentes

PUEDE ESPERAR

- Zapatos de recién nacido
- Muchos juguetes
- Almohadas o cojines para la cuna
- Demasiada ropa de una sola talla
- Gadgets que duplican funciones
- Comprar 'por si acaso' sin saber si lo usarás

Regla útil

Compra primero para las primeras 2-3 semanas. Después conocerás mejor a tu bebé y también lo que os resulta cómodo en casa.

04 · CHECKLIST

La semana antes

- ☐ Instalar y comprobar la silla del coche
- ☐ Preparar el espacio de sueño seguro
- ☐ Lavar la primera ropa y la ropa de cama siguiendo la etiqueta
- ☐ Tener pañales y productos básicos a mano
- ☐ Guardar teléfonos del centro de salud, pediatría y urgencias
- ☐ Preparar la documentación sanitaria necesaria
- ☐ Dejar varias comidas sencillas preparadas para los adultos
- ☐ Acordar quién puede ayudar con compras, comida o casa
- ☐ Preparar una luz suave para tomas y cambios nocturnos
- ☐ Tener una muda completa cerca del lugar de cambio

También cuenta

Preparar el posparto de quien ha dado a luz es tan importante como preparar las cosas del bebé: descanso, comida, apoyo y seguimiento sanitario.

05 · SUEÑO SEGURO

La cuna: cuanto más sencilla, mejor

SÍ

- Bebé boca arriba para dormir
- Colchón firme y adecuado
- Sábana bajera bien ajustada
- Superficie de sueño despejada
- Su propia cuna cerca de la cama de los padres durante los primeros meses

EVITA

- Almohadas o cojines
- Protectores acolchados
- Peluches
- Mantas sueltas
- Nidos o posicionadores no indicados
- Dormir en sofá, sillón o superficies blandas

Importante

La AEP recomienda que los lactantes menores de seis meses duerman en su cuna, boca arriba y cerca de la cama de sus padres.

06 · SUEÑO

Cómo duerme un recién nacido

El sueño de un recién nacido se reparte en muchas tandas durante el día y la noche. Los despertares frecuentes son esperables y el ritmo se va organizando poco a poco.

EDAD	SUEÑO TOTAL	QUÉ ESPERAR
0-3 meses	14-17 h / 24 h	Sueño fragmentado
4-11 meses	12-16 h / 24 h	Más consolidación y siestas

Para las noches largas

Comprueba primero lo básico: hambre, pañal, temperatura y necesidad de contacto. Mantener la luz baja puede ayudar a volver al sueño. Si estás muy cansado/a, evita alimentar al bebé en sofá o sillón.

Recuerda

Despertarse por la noche durante los primeros meses no significa que estés creando un mal hábito.

07 · ALIMENTACIÓN

Lactancia materna: sin reloj

Cuando madre y bebé están bien, el contacto piel con piel y el inicio precoz favorecen la lactancia. En las primeras semanas las tomas suelen ser frecuentes y variables.

- Ofrece el pecho ante señales tempranas de hambre: búsqueda, manos a la boca, inquietud.
- El llanto es una señal tardía de hambre.
- Un agarre profundo suele ser más cómodo y eficaz.
- Dolor persistente, grietas importantes o dudas sobre la transferencia de leche merecen valoración.
- Pide ayuda pronto si la necesitas: matrona, enfermería pediátrica o profesional formado en lactancia.

Orientación

En un recién nacido son frecuentes unas 8-12 tomas en 24 horas, aunque el patrón puede variar.

08 · ALIMENTACIÓN

Biberón o lactancia mixta, sin culpas

La prioridad es que el bebé reciba una alimentación segura, suficiente y adecuada a su situación.

- Prepara la fórmula exactamente como indica el fabricante y tu equipo sanitario.
- Respeta las medidas de agua y polvo: no concentres ni diluyas.
- Lávate las manos y cuida la higiene de utensilios.
- Sujeta siempre al bebé durante la toma.
- Haz pausas y observa señales de saciedad.
- Desecha los restos de una toma siguiendo las instrucciones del producto.

Consulta si...

El bebé rechaza repetidamente las tomas, vomita de forma persistente, moja claramente menos pañales, está muy adormilado o hay preocupación por su ganancia de peso.

09 · HIGIENE

Baño, uñas, pelo y cordón

BAÑO

- Nunca dejes al bebé solo, ni unos segundos
- Prepara todo antes de empezar
- Sujeta al bebé en todo momento
- No es necesario llenar mucho la bañera
- Usa productos suaves solo si hacen falta

CORDÓN UMBILICAL

- Lávate las manos antes
- Si se ensucia, limpia con agua y jabón neutro
- Sécalo bien
- No tires del muñón
- Consulta si hay pus, mal olor intenso, sangrado persistente o enrojecimiento que se extiende

Dato útil

La AEP resume el cuidado del cordón de forma sencilla: lavar y secar es lo fundamental.

10 · ROPA DE CAMA

Algodón cuidado, descanso sencillo



Tu juego Mi Búho está pensado para cuna de 60 x 120 cm y está confeccionado en 100% algodón. Este producto cuenta con certificación OEKO-TEX.

PARA CUIDAR EL ALGODÓN

- Lava antes del primer uso
- Sigue siempre la etiqueta de lavado
- Usa la dosis necesaria de detergente
- Aclara bien
- Seca completamente antes de guardar

EVITA

- Exceso de detergente
- Perfumes intensos si irritan la piel
- Productos agresivos sin necesidad
- Dejar una sábana húmeda colocada
- Guardar el textil sin secar del todo

Mi Búho recomienda

Ten al menos dos juegos preparados. En mitad de la noche agradecerás poder cambiar la cama sin poner una lavadora.

11 · ¿ESTO ES NORMAL?

Cosas que sorprenden en un recién nacido

- Estornudos frecuentes sin estar resfriado
- Hipo
- Respiración algo irregular durante el sueño
- Piel que se descama
- Manos y pies algo fríos
- Ruidos al dormir
- Días en que pide alimento muy seguido
- Cambios en frecuencia y aspecto de las deposiciones según alimentación

Mira al bebé, no solo un síntoma

El estado general importa: cómo respira, si responde, si se alimenta y si moja pañales. Si algo te parece distinto o preocupante, consulta aunque no aparezca en una lista.

12 · SEÑALES DE ALARMA

Cuándo pedir valoración médica

ATENCIÓN URGENTE

- Menor de 3 meses con 38 °C o más
- Dificultad para respirar o color azulado
- Muy decaído, difícil de despertar o responde peor
- Manchas rojas o moradas que no desaparecen al presionar
- Convulsión
- Signos claros de deshidratación o vómitos persistentes

CONSULTA PRONTO

- Alimentación claramente peor
- Menos pañales mojados
- Ictericia que aumenta o preocupa
- Enrojecimiento progresivo alrededor del ombligo
- Llanto inconsolable y diferente
- Cualquier cambio que te preocupe

Fiebre

La AEP considera fiebre cuando la temperatura supera los 38 °C. En un bebé menor de 3 meses, la presencia de fiebre requiere valoración médica.

13 · MES A MES

0-3 meses: conoceros

- Primeras semanas: mucho sueño fragmentado, alimentación frecuente y necesidad de contacto.
- 1-2 meses: más ratos de alerta e interés por caras y voces.
- 2-3 meses: sonrisa social más clara y movimientos más coordinados.
- Ratos breves boca abajo solo cuando esté despierto y siempre supervisado.

Sin prisa

Los hitos describen tendencias, no exámenes. Si tu bebé nació prematuro, el equipo sanitario puede usar la edad corregida para valorar el desarrollo.

14 · MES A MES

4-6 meses: el mundo se hace grande

- Sigue objetos y personas con más interés.
- Se lleva manos y objetos a la boca.
- Puede empezar a girarse.
- Sostiene mejor la cabeza.
- Ríe, vocaliza y busca interacción.

Seguridad

Lo que ayer parecía imposible puede ocurrir de repente. No dejes al bebé solo en camas, sofás o cambiadores.

Alimentación complementaria

La OMS recomienda iniciar alimentos complementarios alrededor de los 6 meses. Sigue la orientación de pediatría para vuestro caso.

15 · MES A MES

7-12 meses: explorar y ganar autonomía

- Puede sentarse con menos apoyo y desplazarse de distintas maneras.
- Transfiere objetos de una mano a otra y explora todo con curiosidad.
- Responde a su nombre, balbucea y repite sonidos.
- Usa gestos sencillos, imita acciones y entiende rutinas.
- Puede ponerse de pie con apoyo o desplazarse agarrado.

La casa cambia con el bebé

Revisa enchufes, escaleras, muebles, piezas pequeñas, medicamentos y productos de limpieza desde su altura.

Consulta

Comenta con pediatría cualquier pérdida de habilidades ya adquiridas o dudas sobre visión, audición, movimiento, interacción o comunicación.

16 · SALUD PREVENTIVA

Vacunas y revisiones

En España existe un calendario común de vacunación que se actualiza periódicamente, y las comunidades autónomas son responsables de su aplicación.

- ☐ Lleva un registro de las vacunas administradas
- ☐ Pregunta qué reacciones leves son esperables
- ☐ Consulta antes de retrasar o modificar una pauta
- ☐ Si vais a viajar, revisa recomendaciones con antelación
- ☐ Comprueba siempre el calendario oficial vigente de tu comunidad autónoma

Consulta siempre la versión vigente

El calendario de vacunación puede actualizarse.

Comprueba siempre la versión oficial vigente del Ministerio de Sanidad y las indicaciones de tu comunidad autónoma.

17 · SALIR DE CASA

Sin llevar media casa

- ☐ Pañales y cambiador portátil
- ☐ Mudas completas + una extra
- ☐ Muselina o paño
- ☐ Alimentación necesaria para el trayecto
- ☐ Agua y comida para los adultos
- ☐ Bolsa para ropa sucia
- ☐ Protección solar física adecuada
- ☐ Medicación prescrita y documentación sanitaria
- ☐ Sistema de retención infantil adecuado si vais en coche
- ☐ Una sábana limpia si vais a dormir fuera

En coche

Usa siempre un sistema de retención infantil homologado y correctamente instalado. Para la instalación, sigue el manual del fabricante y las recomendaciones oficiales.

18 · PRIMEROS AUXILIOS

Qué hacer primero

En una emergencia, lo importante es reconocer si el bebé puede respirar y responder, pedir ayuda y actuar con una técnica adecuada. Una guía no sustituye un curso práctico.

SI TOSE CON FUERZA

- Permite que siga tosiendo
- No metas los dedos en la boca a ciegas
- No des agua
- Vigila de cerca

SI NO PUEDE RESPIRAR, TOSER O EMITIR SONIDO

- Llama al 112 o pide a alguien que llame
- Inicia las maniobras apropiadas para lactantes si sabes realizarlas
- Si pierde la consciencia, sigue las instrucciones del 112 e inicia RCP si estás formado/a

Nuestra recomendación

Haz un curso presencial de primeros auxilios y RCP pediátrica. Es una habilidad que esperamos no usar nunca, pero merece la pena aprender bien.

19 · LO APRENDEMOS SOBRE LA MARCHA

10 errores muy humanos

- 01 Comprar demasiado antes de conocer al bebé
- 02 Llenar la cuna de objetos decorativos
- 03 Comparar su sueño constantemente con el de otros
- 04 Pensar que pedir ayuda es fracasar
- 05 Esperar al llanto para todas las tomas
- 06 Dejar al bebé en alto 'solo un segundo'
- 07 Usar más producto de higiene del necesario
- 08 Intentar seguir todos los consejos contradictorios
- 09 Olvidar que el cansancio cambia nuestras decisiones
- 10 No consultar por miedo a 'molestar' al profesional

20 · PARA LOS DÍAS INTENSOS

Frases para volver a la calma

“No tengo que hacerlo perfecto; tengo que hacerlo seguro y con cariño.”

“Mi bebé no necesita una casa perfecta. Necesita adultos disponibles.”

“Pedir relevo también es cuidar.”

“Un día difícil no define nuestra crianza.”

“Podemos aprender juntos.”

Hay días que pesan más que otros. Si puedes, pide ayuda, duerme cuando tengas oportunidad y recuerda que cuidar de quien cuida también forma parte del bienestar del bebé.

21 · NUESTRA HISTORIA

Pequeños datos que un día serán enormes

Nombre

Fecha de nacimiento

Hora

Lugar

Peso

Talla

Primera sonrisa

Primera palabra

Una foto para recordar

Guarda aquí una captura de vuestra primera semana juntos, o añade en la versión digital vuestra foto favorita.

22 · PARA CUANDO SEAS MAYOR

Una carta para ti

Escribe algo que hoy te parezca cotidiano: cómo era su olor, qué canción le calmaba, quién vino a conocerle, qué sentisteis al llegar a casa. Dentro de unos años, esos detalles serán un tesoro.

Con cariño, Mi Búho

Gracias por dejarnos acompañarte en una pequeña parte de esta historia.

23 · FUENTES Y CIERRE

Información contrastada, siempre actualizable

La información sanitaria de esta guía se ha revisado con fuentes oficiales. Revisión editorial: agosto de 2026. Las recomendaciones pueden actualizarse; cuando haya dudas, prevalece el consejo de tu equipo sanitario y la versión vigente de las fuentes oficiales.

- Asociación Española de Pediatría (AEP) - EnFamilia: sueño seguro, fiebre, cordón umbilical, lactancia y cuidados del recién nacido.
- Organización Mundial de la Salud (OMS): sueño infantil y alimentación complementaria.
- Ministerio de Sanidad de España: Calendario común de vacunación a lo largo de toda la vida (versión consultada en agosto de 2026).

Sobre Mi Búho

Esta guía forma parte de nuestra forma de cuidar: menos ruido, más calma y detalles útiles para los primeros días juntos.



Suaves sueños, cuidados con amor