



# Higiene y cuidados del recién nacido



# Índice

El cuidado del cordón umbilical	2
El baño del bebé	6
¿Cómo cambiar el pañal al bebé?	12
Consejos para cortarle las uñas y el pelo	17



# El cuidado del cordón umbilical



**E**l cordón umbilical es lo que ha **unido al bebé y a su madre** durante los nueve meses que ha estado en su interior, y al nacer es lo último que queda de la unión física interna que había entre ellos. Nada más nacer, al bebé se le corta el cordón umbilical a través del cual **ha recibido de la madre los nutrientes y oxígeno** necesarios para vivir. Durante varias semanas parte de ese cordón umbilical permanece secándose hasta su caída total y la zona del ombligo necesitará especial atención hasta que cicatrice la herida que queda.

El cordón umbilical **tarda en desprenderse entre ocho y diez días** y algo más en los niños nacidos por cesárea, de 12 a 15 días. Lo habitual es que caiga en el transcurso de la primera semana, pero a veces llega a tardar de dos a tres semanas. Una vez desprendido quedará una **herida que se curará en tres o cinco días**, si se trata con los debidos cuidados.

Con respecto a si hay que utilizar algún producto y cuál o cuáles utilizar para curar el ombligo del bebé hay diversas opiniones. El consejo mayoritario actual

es **mantenerlo limpio y seco**, sin usar ningún tipo de producto a no ser que sea necesario.

Sin embargo, **en ocasiones** sí es necesario recurrir a un **antiséptico**. El producto más extendido y recomendado para curar el cordón umbilical es el **alcohol de 70 grados**. El alcohol normal es de 90 grados, pero se recomienda el de 70 por ser más suave para la delicada piel del bebé, aunque **nunca se debe aplicar directamente sobre su piel**. Se debe **envolver** el cordón **en una gasa estéril** mojada en alcohol, sin dejarla demasiado tiempo ya que podría irritar la zona. Siempre es mejor utilizar la gasa en lugar de algodón pues este puede dejar restos pegados.

El ombligo debe estar seco, protegido y tapado para evitar cualquier tipo de infección. Puedes bañar al bebé con agua y jabón, y debes secar el cordón muy bien después para evitar que aparezcan las bacterias

Otra buena opción es la **clorhexidina**, una sustancia desinfectante de acción bactericida y fungicida que se puede

usar en recién nacidos. Pero recuerda no echar nada a no ser que tu pediatra lo aconseje. Con mantenerlo limpio y seco, envuelto en su gasa, es suficiente en la mayoría de los casos.

Los **productos a base de yodo** como el Betadine **no son recomendables para los bebés**, ya que se absorben a través de la piel y pueden provocar problemas de tiroides.

Los esparadrapos, ya sean de tela o de papel, pueden producir lesiones en la piel y las vendas oprimen el vientre y son incómodas. **Lo mejor son las gasas estériles**, que se deben cambiar en cada cambio de pañal o si se mojan.

Y es que, **hasta que se caiga, el ombligo debe estar seco, protegido y tapado** para evitar cualquier tipo de infección, y para que se caiga lo antes posible. Antes se aconsejaba bañar al recién nacido por partes, para evitar que se mojara el ombligo cuando todavía no se había caído el cordón. En cambio, actualmente, se recomienda **bañar al bebé con agua y jabón, y secar el cordón muy bien** para evitar que aparezcan las bacterias. Por tanto, mientras que la herida no esté cicatrizada, lo aconsejable no es dejar de bañar al bebé o hacerlo por partes, sino secar bien el cordón. **Lo más importante es que esté limpio y seco**, para esto puedes seguir estos **consejos**:

**Lávate siempre las manos antes** de hacerle una cura o cambiarle las gasas.

Al colocar el pañal **procura que el cordón y la pinza queden cubiertas** para evitar que pudiera engancharse con la ropa o al levantar al bebé, aunque esto pueda provocar que se ensucie con la orina o las heces del bebé, de ahí la importancia de realizar la cura del cordón a diario o siempre que se haya ensuciado con estas.

Cada vez que tengas que **cambiar el pañal a tu bebé**, necesitarás hacerle una **cura del ombligo**.

**Tirar y arrancar el cordón umbilical**, aunque parezca que ya está seco, es una práctica **nada recomendable** porque puede producir una hemorragia. Debes **esperar a que se caiga solo**.

**No se deben utilizar polvos de talco** ni **pomadas con corticoides** o **hidratantes** para evitar así las irritaciones y las reacciones locales de la piel.

Si bien es **normal que se produzca un leve sangrado** del cordón umbilical del recién nacido los primeros días y al caerse, debemos vigilarlo pues hay ciertos signos que pueden indicarnos que algo no va bien. Es importante que, **si ves los siguientes signos, acudas al médico**, ya que indican un problema:

- Cuando veas que **sangra**. Los pequeños sangrados (unas gotitas) son normales y aparecen al desprenderse el cordón. **Cuando el sangrado es abundante** puede deberse a un traumatismo, a una mala ligadura o a alteraciones de la coagulación.
- Cuando **la piel del ombligo despidе mal olor**, aparece **enrojecida**, la base del cordón **supura** o el bebé tiene **fiebre**, puede tratarse de una infección.
- Cuando el cordón **no se ha caído en tres semanas**. El pediatra debe valorar si se trata de una infección, de una maceración por humedad o de alguna alteración inmunológica.
- Cuando observes un **bultito blando en el ombligo**. Puede deberse a una hernia umbilical, que el pediatra debe valorar si necesita operarse. Si son pequeñas, suelen corregirse solas.
- Cuando veas un **bulto rosado y húmedo**, una vez que **se ha desprendido el cordón**. Si se trata de un granuloma, el pediatra prescribirá el tratamiento más adecuado, aunque lo normal es la aplicación tópica de nitrato de plata.



# El baño del bebé



**A**unque lo habitual es bañar al bebé antes de la última toma del día, **el momento depende del horario de los padres y de las preferencias del bebé:** a algunos les calma y por ello es preferible hacerlo antes de acostarse, y a otros, por el contrario, es la cena lo que les serena y les hace dormir. Lo recomendable es **observar la reacción del niño y acostumbrarle a una rutina con la que sientan seguridad.**

En los primeros días puede ser más sencillo el **aseo en seco con esponja**, aunque **puedes sumergirle en agua desde el primer momento**, aunque no se le haya caído el cordón.

No existe un consenso sobre cada cuánto hay que bañar a un recién nacido. Es igual de bueno hacerlo a diario que cada dos o más días. **Lo importante es mantener una higiene adecuada.** Si el baño es relajante, puede



ayudarle a dormir mejor, por eso se recomienda a diario.

Si te decantas por el **baño en seco**, sigue estas pautas:

**1** **Escoge un buen lugar**, plano y cómodo: la mesa de cambiarlo, tu cama o su cuna, y cúbrelo con una tela impermeable o una toalla gruesa.

**2** Antes de desnudar al niño, **prepara el equipo necesario**:

- Jabón neutro de bebé
- Dos paños de aseo o esponjas
- Toalla (preferiblemente con capucha)
- Pañal
- Ropa limpia
- Pomada para las irritaciones
- Un recipiente con agua tibia

**3** Prepara al niño, **procurando que no se enfríe**. Si la temperatura de la habitación no está lo suficientemente caliente, cúbrelo con una toalla mientras trabajas y no le quites el pañal hasta que no procedas a la limpieza de esa zona.

**4** Empieza el aseo **desde las zonas más pulcras a las más sucias**, para que la esponja y el agua permanezcan más tiempo limpias. Aplica el jabón con un paño y enjuaga con otro limpio. **Puedes seguir este orden**:

**CABEZA** Usa jabón sólo una o dos veces por semana. El resto simplemente enjuaga con agua. Lávale sujetando la cabeza con la palma de la mano y sécalo bien con una toalla antes de continuar.

**CARA** No necesita jabón. Limpia los ojos con cuidado y seca después. Limpia



con agua alrededor de las orejas, nunca los oídos, y seca todas las partes.

**CUELLO Y PECHO** Tampoco necesita jabón, pero insiste bien en los pliegues. Y sécalo.

**BRAZOS** Extiéndelos hasta llegar al pliegue del codo. Presiona las palmas de las manos para que abra el puño y lávalas con jabón, enjuagándolas bien antes de que se las lleve a la boca y sécalas.

**ESPALDA** Apoya al niño sobre el estómago con la cabeza de lado para lavarle la espalda, que probablemente no requerirá jabón. Sécalo y viste la parte de arriba antes de continuar. Así evitarás que coja frío.

**PIERNAS** Extiende las piernas hasta las corvas y lava bien los pliegues. Después sécalas.

**ZONA DEL PAÑAL** Sigue las indicaciones para el cuidado del cordón umbilical y cambia el pañal, aplicando pomada en las zonas irritadas. Los genitales de las niñas se limpiarán siempre de delante hacia atrás, así evitamos que las bacterias intestinales puedan pasar a la vagina produciéndose infecciones.

## Baño en la bañera

Lo primero que debemos tener en cuenta a la hora de **elegir una bañera es que resulte cómoda y segura** para el bebé y que sea práctica a la hora de realizar el baño. Lo ideal es una bañera plegable, ya que sus paredes blandas impiden que el bebé se haga daño. Además, cuenta con la altura adecuada y muchas incorporan la práctica opción de convertirse en cambiador con compartimentos para accesorios. Una **palangana o barreño** también sirven para el baño, siempre que no tengan aristas que puedan perjudicar al niño. O bien podemos **compartir el baño en la bañera** de casa, donde el bebé podrá practicar algo de ejercicio.



**5** Después de **ponerle el nuevo pañal**, vístelo y ¡ya está listo!

Antes de empezar **procura tenerlo todo a mano**. Debes tener cerca de ti:

- **Dos toallas de algodón:** una grande para el cuerpo y otra para secar la cabecita. O bien una grande con capucha que le cubra entero; pero siempre deben ser suaves.
- **Jabones y champús:** han de ser neutros y poco perfumados. Aunque no conviene abusar de ellos, especialmente los primeros días. Ni es necesario utilizarlos a diario. También se puede dejar que chapotee en agua clara. Además, un bebé enjabonado resulta muy resbaladizo, por lo que es conveniente que las primeras veces, hasta que adquieras experiencia, prescindas del jabón.
- **Espojas naturales.**
- **Termómetro sumergible:** para asegurarte que la temperatura del agua sea la ideal (entre 36 y 38° C).
- **Juguetes de goma:** en el baño no puede faltar un juguete sumergible, cuentos para el baño o muñecos de goma que diviertan y estimulen al bebé.
- **Pañal y ropa limpia.**

La **temperatura de la habitación** debe rondar los 22 y 24° C, evitando

cualquier corriente de aire. En cuanto a la **temperatura del agua**, debemos asegurarnos de que sea la adecuada, bien con un termómetro o bien comprobándolo con el dorso de la mano o el codo antes de sumergir al pequeño.

**Nunca llenes la bañera con el niño dentro.**

**No te entretengas demasiado**, ya que los baños largos pueden reblandecerle la piel y el agua se puede enfriar. **El baño debe durar entre 5 y 15 minutos.**

Mantén tu brazo izquierdo en su espalda y agarra con tu mano su bracito izquierdo, de manera que el niño apoye su cabeza en tu antebrazo. Así te quedará la mano derecha libre para limpiarle. La piel se debe secar sin frotar, incidiendo en las zonas de pliegues.

Después de comprobar que tienes todo preparado, **llena la bañera unos 5 cm**. No desnudes al bebé hasta el último momento para evitar que se enfríe y mételo poco a poco hablándole con voz suave y tranquilizadora para quitarle



el miedo, sujetándolo firmemente. La mejor **postura** es **manteniendo tu brazo izquierdo en su espalda y agarrando con tu mano su bracito izquierdo**, de manera que el niño **apoye su cabeza en tu antebrazo**. Así te quedará la **mano derecha libre para limpiarle**. Colócalo en posición semirreclinada y con esta misma mano comienza a lavarle todo el cuerpo, pasándole la esponja de arriba a abajo y prestando especial atención a los pliegues. La piel se debe **secar sin frotar**, presionando con suavidad, especialmente en las zonas de pliegues donde son frecuentes las irritaciones. Después, dale la vuelta y lávale la

espalda y las nalgas. **Una o dos veces por semana lávale la cabeza con champú suave**. Enjuágalo y sécale bien el pelo.

Algunos niños presentan **costra láctea o dermatitis seborreica** en la cabeza. Para abrindarla se aplica antes del baño un poco de **aceite o vaselina estéril** encima de la costra. De esta forma es más fácil que se desprenda con el baño.

La **cera** que se secreta en el **conducto auditivo** es una sustancia que protege al oído ante posibles agresiones. No se debe intentar extraer. En caso necesario se empleará una toalla húmeda para **limpiar la oreja por fuera y nunca con un bastoncillo**.

A continuación, **envuélvelo en una toalla y sécale con suavidad** poniendo énfasis en recovecos y pliegues. Y ya puedes vestirle.

**No es necesario emplear cremas de forma rutinaria** en los recién nacidos. Se puede usar una crema hidratante en caso de que la sequedad de la piel sea excesiva, empleando una especial para bebés con el menor número de irritantes posibles (parabenos, perfumes...). **La crema del culito solo debe aplicarse si este está irritado y no es conveniente echarles colonia** tan pequeños, ni siquiera las de bebé, ya que el sentido del olfato le ayuda también adaptarse al medio ambiente.

# ¿Cómo cambiar el pañal al bebé?



**A**demás del baño, el cambio de pañal será una actividad cotidiana. Tu bebé necesitará que le limpien y le cambien cada vez que moje o ensucie el pañal, una labor que se prolongará, en la mayoría de los casos, **durante dos años, hasta que aprenda a controlar sus esfínteres.**

En los **primeros meses** fundamentalmente, deberás cambiar el

pañal **con bastante frecuencia**, antes y después de cada toma o cuando éste se encuentre sucio o mojado, así que, aunque depende de cada bebé, prepárate para hacerlo **una media de 8 veces al día.**

Actualmente la opción de los **pañales desechables** es quizá la más acertada: hace la tarea más sencilla y cuando están sucios se tiran sin necesidad de lavarlos. A la hora de comprarlos

debes tener en cuenta que sean los más **apropiados para tu hijo, tanto en tamaño como en peso.**

En el mercado existen también diferencias entre los pañales de niña y de niño y los de día o de noche, según se moje una zona u otra. Cuando tu pequeño requiera un cambio, **lo primero que debes hacer es quitarle el pañal sucio.**

Tras **limpiarle concienzudamente** con una esponja, una gasa húmeda o toallitas desechables, asegurándote de que **los pliegues queden limpios y secos, coloca un pañal limpio extendido** sobre una superficie plana con la parte alta (la trasera) hacia arriba y las solapas abiertas. Después **pon al bebé sobre él dejando las solapas a la altura de la cintura.** Con las dos manos

coloca la parte delantera entre las piernas del bebé, lo más arriba posible. Si aún conserva el cordón umbilical dobla un poco hacia abajo el pañal dejándolo descubierto.

Debes tener siempre presente tres normas básicas: cambiarle frecuentemente, limpiarle cuidadosamente y secarle bien antes de colocarle el nuevo pañal limpio

A continuación, **pasa los laterales alrededor de la cintura** y al tiempo que sujetas el pañal en su sitio  **fija las tiras adhesivas a la parte delantera.** ¡Ya está listo!



## Aseo de la zona genital de la niña

La **vulva es una zona de secreciones**, por lo que se hace necesario un aseo riguroso. Siempre debes limpiarla **de delante hacia atrás**, para que los gérmenes del ano no entren en la vagina. Levántale las piernas sujetándole los tobillos con una mano y **limpia únicamente la parte exterior de los labios** con una gasa humedecida o toallita desechable, **prestando también atención a los pliegues, los muslos y el abdomen**.



## Aseo de la zona genital del niño

La forma de proceder es parecida a la de las niñas, excepto que en los niños **es frecuente que**, debido a su forma de orinar, **se manchen también la tripa, muslos y nalgas**. Debemos por lo tanto extender la limpieza a esas partes, **aseando meticulosamente los pliegues y la zona de los testículos, que deben quedar limpios y secos**.

## Irritaciones y dermatitis del pañal

Los pañales desechables, aunque son una excelente forma de ahorrar tiempo y trabajo, tienen el pequeño inconveniente de crear una falsa sensación de confianza: **su gran capacidad de absorción lleva a los padres a no cambiarlos tan a menudo como sería necesario**.

Así, el **medio húmedo y caliente** que se produce dentro del pañal **favorece el desarrollo de gérmenes** que inevitablemente provocarán consecuencias en su delicada epidermis, más sensible a la acción de las bacterias.

Por ello, en lo que al cambio de pañal se refiere, debes tener siempre presente tres normas básicas: **cambiarle frecuentemente, limpiarle**



**cuidadosamente y secarle bien** antes de colocarle el nuevo pañal limpio.

Así **evitarás que se produzcan**, en esta zona tan delicada, **irritaciones o afecciones** debidas a la acción ácida de las sustancias presentes en las deposiciones. Pero por muy bien que cuides a tu bebé, es muy fácil que sufra irritaciones en la piel, sobre todo en las zonas de contacto con el pañal.

Cuando las heces y la orina se descomponen, liberan amoníaco que puede irritar y ulcerar la piel del pequeño. Esto, unido a la humedad retenida y a una temperatura

demasiado alta, favorece la llamada **dermatitis del pañal**, una **reacción inflamatoria que se manifiesta en forma de eritema o enrojecimiento de la piel**.

Siguiendo unas pautas de prevención lograrás evitarla, pero si ya la tiene, **las cremas protectoras y regeneradoras son lo más idóneo para curarla**. Además, **quítale el pañal siempre que sea posible y antes de ponerle uno nuevo déjale tiempo** para que patalee a gusto y disfrute de no llevar nada puesto. El **dejar la piel expuesta al aire ayuda a curar su culito irritado** y a él le encantará sentirse libre.



# Consejos para cortarle las uñas y el pelo



**L**os recién nacidos tienen las uñas cortas y blandas, generalmente no sobresalen del borde del dedo, pero **a partir de los 15 o 20 días** ya le han crecido y **hay que empezar a cortárselas.**

Pero cortar las uñas de un recién nacido no es nada fácil. Sus dedos son muy pequeños y blanditos, se mueve

cuando lo intentas, llora, etc. Pero es importante hacerlo con regularidad, porque **los bebés tienden a arañarse la cara** y las heridas pueden infectarse. Además, **las uñas de las manos crecen rápidamente**, y hay que cortárselas semanalmente. No ocurre lo mismo con las de **los pies; su crecimiento es más lento**, es suficiente con cortárselas **una vez al mes.**

Para tener éxito, puedes seguir una serie de **recomendaciones**:

Lo primero es **que esté distraído**. Cántale, háblale, pide ayuda a alguien para que le haga cucamonas mientras tanto... lo que se te ocurra.

Si las uñas no están muy largas, **puedes usar una lima**; es más sencillo.

Si tienes que usar **tijeras**, emplea unas **especiales para bebés**. Su forma está adaptada a las manitas de los niños y tienen las puntas redondeadas.

El **mejor momento** para cortárselas es **después del baño**, pues estarán más blanditas y él más relajado, o cuando esté dormido, limpiándole después las manitas o los pies con una gasa.

Pon sus **uñas hacia abajo**, así podrás ver hasta dónde llega el borde de la tijera. Con la mano que no sujeta las tijeras, **presiona hacia atrás la yema de cada dedo** a medida que cortas.



En cuanto al **pelo**, la cantidad **varía mucho entre un bebé y otro**, algunos nacen con una melena espesa y otros prácticamente calvos. Si bien **ese primer cabello se irá cayendo** poco a poco para dar paso a uno más fuerte y grueso, por lo que **es raro que necesites cortarlo mucho antes de los 10 o 12 meses**. Aunque la decisión de cortarle el pelo por razones estéticas dependerá de cada padre.

A muchos bebés, por ejemplo, se les va **cayendo el primer pelo, pero no en toda la cabeza por igual quedándole zonas más peladas** que otras, por lo que no habría ningún problema en igualárselo rapándole toda la cabeza con una maquinilla al poco tiempo de nacer.

Antes de empezar conviene **tener a mano todo lo necesario**: tijeras de punta redondeada, un peine, una toalla, agua y algodones o gasas.

**1** Elige un día o un momento del día en el que **esté tranquilo (o incluso dormido)**. No está de más facilitarle un **juguete o un objeto para mantenerle entretenido**.

**2** Colócale una **toalla sobre los hombros o bajo su cabeza** si está acostado.

**3** Es más sencillo cortarle el pelo si está **mojado** (especialmente si lo tiene rizado), así que puedes utilizar un **pulverizador para rociarle agua** sobre el cabello sin que se moleste.

**4** **Empieza cortándole el flequillo o la parte que le incomode**, ya que si en mitad de la operación se mueve o se rebela y tienes que parar, al menos le habrás apartado el pelo de los ojos. **Levanta con el peine un mechón y corta un poco las puntas**. Asegúrate de que una mano esté siempre entre las tijeras y su cabeza, para no hacerle daño en caso de que se mueva bruscamente.

**5** Si se deja, **continúa por la nuca**, después los **laterales** y, por último, las **patillas**.

**6** Cuando hayas terminado **límpiale la cara con un algodón humedecido** para retirar cualquier pelito que le pueda incordiar. También puedes cortarle el pelo antes del baño y al finalizar bañarle por completo.



[www.moltex.es](http://www.moltex.es)