



## **LIMPIEZA DEL BEBÉ (ÁREA MUJER)**

Cuidar de un bebé implica estar atento a muchos aspectos de su salud y bienestar. Desde el cuidado del cordón umbilical hasta la elección de pañales, pasando por cómo manejar la irritación de la piel y el baño adecuado, cada detalle contribuye a un desarrollo saludable. Además, entender afecciones comunes como la costra láctea o la aparición de granitos puede ayudarte a manejar las preocupaciones cotidianas de manera más tranquila y efectiva.



### ***¿CÓMO DEBO CUIDAR EL CORDÓN UMBILICAL?***

El cuidado del cordón umbilical del recién nacido es, en general, bastante sencillo. Lo más importante es mantener el cordón limpio y seco para evitar infecciones, asegurándote de que la zona esté expuesta al aire tanto como sea posible y evitar cubrirla con el pañal.

Si el cordón se ensucia, puedes limpiarlos suavemente con agua y jabón, secándolo después con una gasa limpia. En general, no es necesario utilizar antisépticos tipo clorhexidina o alcohol, salvo que tu pediatra te lo recomiende.

Algunos profesionales recomiendan no bañar al bebé hasta que el cordón se caiga, pero si lo haces, evita baños prolongados y asegúrate de que la zona del cordón queda bien seca tras el baño.

Es importante que conozcas los signos de infección, como enrojecimiento, hinchazón, secreción purulenta o mal olor. Si apareciesen estos signos contacta con tu pediatra.

### ***¿CUÁNDO TENGO QUE CAMBIARLE EL PAÑAL?***

Cambiar el pañal de tu bebé con frecuencia es importante para mantener su piel sana y prevenir irritaciones. Se recomienda cambiar el pañal inmediatamente después de que haya hecho caca, ya que la materia fecal puede causar irritaciones en la piel delicada del bebé. Además, la presencia de heces en el pañal aumenta el riesgo de infecciones, especialmente en las niñas, debido a la proximidad de la uretra. Por su parte, el cambio de pañal cada vez que el bebé hace pis puede depender de varios factores, como la sensibilidad de la piel de tu bebé y el tipo de pañal que estés utilizando. Los pañales desechables modernos mantienen la humedad lejos de la piel, por lo que pueden aguantar unas horas mojados.

El número de pañales que un bebé utiliza diariamente cambia a medida que crece. Los recién nacidos hasta el primer mes suelen necesitar más de 8-10 pañales al día, ya que se alimentan muy



frecuentemente y hacen deposición también con frecuencia. A partir de entonces, el número de pañales utilizados disminuye y con 6-8 pañales suele ser suficiente.

## ¿QUÉ TIPOS DE PAÑALES SON MEJORES PARA MI BEBÉ?

Cada bebé es distinto y el pañal adecuado dependerá de varios factores, incluyendo su edad, su piel y las preferencias de los padres. La mayoría de los padres utilizan pañales desechables. Elegir la marca más adecuada muchas veces es una cuestión de “ensayo-error”, es decir, ir probando los que menos irriten la piel de tu bebé. En general son preferibles los pañales más absorbentes, con indicadores de humedad, barreras antifugas y compuestos por materiales hipoalergénicos.



También existen otros tipos de pañales, como los de tela, que se pueden lavar y son más suaves para la piel del bebé. Sin embargo, requieren un trabajo adicional, ya que se tienen que lavar muchos pañales todos los días.

## ¿CÓMO PREVENIR Y TRATAR LA IRRITACIÓN?

La dermatitis del pañal es un problema muy común en los bebés. Sin embargo, puede hacer que el bebé esté irritable, haga peores tomas y descanse peor, comprometiendo también el descanso de los padres.

- La mejor forma de combatir la irritación es evitar que aparezca. Algunos de las recomendaciones son:
- Cambio frecuente de pañales: cambia el pañal de tu bebé siempre que haga caca, y también si el pañal está ya muy mojado.
- Limpieza suave: para limpiar el área del pañal utiliza agua tibia y una toallita suave o una esponja natural. Evita las toallitas perfumadas o con alcohol, que pueden irritar la piel sensible. No se recomiendan los polvos de talco.
- Secado completo: asegúrate de que la piel esté completamente seca antes de colocar un nuevo pañal. Para ello, usa una toalla de algodón. Es útil dejar al niño sin pañal unos minutos.
- Cremas protectoras: en niños con tendencia a la irritación, pueden usarse cremas protectoras con óxido de zinc para evitar la humedad.
- Deja al bebé desnudo: La mejor forma de evitar la humedad y la dermatitis del pañal es permitir que la piel del bebé se mantenga seca y aireada. Si tienes la oportunidad, deja al bebé desnudo durante un rato cada día, colocándolo sobre un empapador o una toalla (teniendo en cuenta que puede ensuciarse). Esto permitirá que la piel respire y se ventile, ayudando a prevenir irritaciones y dermatitis.

Si ya ha aparecido irritación, es fundamental tratarla de inmediato para evitar que se agrave. En este caso, las recomendaciones anteriores son aún más importantes y deben seguirse con mayor rigor. Además, es aconsejable consultar a tu pediatra, ya que podría ser necesario aplicar productos específicos para combatir infecciones por hongos.



## ¿CÓMO DEBO BAÑAR AL BEBÉ?

Bañar a un bebé puede ser una experiencia relajante y agradable tanto para ti como para tu pequeño. Puedes hacerlo en una bañera específica para bebés, aunque en realidad cualquier balde limpio con agua puede ser adecuado. La temperatura del agua debe rondar los 37°C, es decir, una temperatura similar a la que te parezca agradable. Se puede medir con un termómetro, pero normalmente no es en realidad necesario. Puedes utilizar una esponja, preferiblemente natural, o un paño suave. Hay jabones y champús especiales para bebés, aunque puedes optar por no utilizar ninguno si lo prefieres. Es importante que el bebé quede completamente seco para evitar irritaciones en la piel.

Es muy importante que NUNCA dejes solo al bebé en el agua. Los bebés pueden ahogarse incluso en 2 cm de agua si se dan la vuelta. Así que, aunque haya muy poca agua, nunca te separes del bebé.



*Escanea el QR para ver el vídeo!!*



***AulaGinecología.com***