



# Higiene del recién nacido

Dr Brown's  
natural flow™



## Índice

El cuidado del cordón umbilical .....	2
La hora del baño .....	4
¿Cómo cambiarle el pañal? .....	12
Consejos para cortarle las uñas y el pelo .....	16



## El cuidado del cordón umbilical

El **cordón umbilical une al bebé con la placenta** durante los nueve meses que permanece en el vientre materno y **a través de él recibe el alimento y el oxígeno** necesario para desarrollarse y crecer.

**Tras el nacimiento** el cordón **se pinza**, para evitar que sangre, **y se corta**, separando definitivamente al bebé de la placenta.

El cordón umbilical tarda en desprenderse entre ocho y diez días en niños nacidos en parto vaginal 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.

Para que este proceso se lleve a cabo sin problemas, debe ser **desinfectado y secado correctamente para evitar infecciones**:

- 1** **Lávate siempre las manos** antes de hacerle una cura o cambiarle las gasas.
- 2** El ombligo **sólo debe mojarse una vez al día**, con agua y jabón durante el baño. El resto del día, el ombligo debe permanecer seco.
- 3** Al salir del baño, **seca el cordón dando ligeros golpecitos con la toalla o una gasa estéril** y envuélvelo con una gasa. Puedes darle ligeros toques con clorhexidina si el médico te lo aconseja. Si no, basta con mantenerlo seco.
- 4** **Mantén el pañal por debajo del cordón umbilical**, evitando así la humedad y con ello acelerando la cicatrización.
- 5** Debes estar **atento a los signos de infección**, como pus, cambio de color, enrojecimiento, aparición de granitos (vesículas o pústulas) y fiebre.
- 6** **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.
- 7** **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.
- 8** Si notas un **bulto rosado y húmedo, una vez que se ha desprendido el cordón**, puede tratarse de un granuloma. En ese caso, el pediatra prescribirá el tratamiento más adecuado, aunque lo normal es la aplicación tópica de nitrato de plata.



## La hora del baño

### ¿CUÁNDO SE DEBE BAÑAR POR PRIMERA VEZ AL RECIÉN NACIDO?

Hace unos años, se solía bañar al neonato a las pocas horas de nacido. Sin embargo, actualmente la Organización Mundial de la Salud (OMS) y las asociaciones de pediatría recomiendan postergar el **primer baño del bebé hasta 24 horas después del nacimiento** ya que eso otorga una serie de **beneficios** al bebé:

- 1 Temperatura corporal y nivel de azúcar en sangre:** bañarlo nada más nacer puede causarle hipotermia. El estrés de un baño prematuro también puede hacer que algunos bebés tiendan a sufrir una caída del nivel de azúcar en la sangre (hipoglucemia).

- 2 Formación del vínculo y lactancia materna:** las primeras horas de vida del bebé son claves para establecer la lactancia materna mediante el piel con piel, que también ayuda a fortalecer el vínculo con la madre. Por eso, no se debe retirar pronto al bebé de la madre para bañarlo.
- 3 Piel seca:** al bañarlo se le quita el vérnix caseoso (unto sebáceo), una sustancia blanca y cerosa que recubre la piel del bebé en el embarazo y que actúa como hidratante natural y podría tener propiedades antibacterianas. Por eso, hay que dejarla el mayor tiempo posible tras el parto.

Hace unos años, se solía bañar al neonato a las pocas horas de nacido. Sin embargo, actualmente se recomienda **postergar el primer baño del bebé hasta 24 horas** después del nacimiento

## ¿EN QUÉ MOMENTO DEL DÍA BAÑAR AL BEBÉ?

Aunque 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.



## ¿HAY QUE BAÑAR AL BEBÉ TODOS LOS DÍAS?

En bebés tan pequeños, que no gatean ni se ensucian en el parque, **no hace falta bañarlo todos los días, pero sí lavar bien su zona íntima**. Con bañarlo 3 o 4 veces por semana es suficiente.

No obstante, **si le gusta y le ayuda a calmarse, puedes bañarle todos los días** para establecerlo como rutina antes de dormir.

El momento del baño **depende del horario de los padres y de las preferencias del bebé**. Observa la reacción de tu peque y acostúmbrale a una rutina con la que sienta seguridad

## PASOS PARA BAÑAR AL BEBÉ

En los primeros días de vida se recomienda el aseo con esponja diario sin meter al bebé en la bañera, es decir, baño en seco.



## BAÑO EN SECO

**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 bebé, 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
- \* Gasas estériles y agua hervida
- \* Un recipiente con agua tibia



**3 Prepara al peque, 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. Con gasas estériles humedecidas en agua hervida tibia o suero fisiológico, límpiale los ojos. Usa una gasa para cada uno. 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.

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



## 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.

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



- 1 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 y nunca lavarse con suavizantes, ya que puede provocarle alguna alergia.
- 2 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.
- 3 Esponjas naturales.**
- 4 Termómetro sumergible:** Para asegurarte que la temperatura del agua sea la ideal (entre 36 y 37°).
- 5 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.
- 6 Pañal y ropa limpia.**

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. 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.



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

## CONSEJOS PARA UN BUEN BAÑO

La **temperatura de la habitación** debe rondar entre los 22 y 25° C, evitando cualquier corriente de aire.

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

El lugar del baño debe **reunir las condiciones idóneas de higiene y estar colocado a la altura adecuada** para poder sujetarlo con comodidad. Los grifos o cualquier otro relieve, como el tapón, deben estar protegidos, para evitar que el bebé se hiera.

Los **perfumes y los polvos de talco no son recomendables** en el aseo del bebé.

**Nunca** debemos **dejarle solo**.

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**.



## ¿Cómo cambiarle el pañal?

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**.

En los primeros meses deberás **cambiar el pañal con bastante frecuencia**, una media de 8 veces al día.

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.** 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 límpiale 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.

## CONSEJOS PARA EVITAR LAS 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.



Para evitar irritaciones debes tener siempre presente **tres normas** básicas en lo que al cambio de pañal se refiere: **cambiarle frecuentemente, limpiarle cuidadosamente y secarle bien**

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.

A pesar de todo, **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.

Cuando las heces y la orina se descomponen, liberan **amoníaco**, lo que unido a la **humedad** retenida y a una **temperatura** demasiado alta, favorece la aparición de la **dermatitis del pañal**

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 le encantará sentirse libre.







## Consejos para cortarle las uñas y el pelo

Los 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.

Es importante **cortarle las uñas al bebé con regularidad**, porque tienden a arañarse la cara y las heridas pueden infectarse.

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**:

- 1 Lo primero es que esté distraído.** Cántale, háblale, pide ayuda a alguien para que le haga cucamonas mientras tanto... lo que se te ocurra.
- 2** Si las uñas no están muy largas, **puedes usar una lima**; es más sencillo.
- 3** 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.
- 4** 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.
- 5 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 o cepillo de madera especial para bebés, 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.

Dr Brown's  
natural flow®