

## CUIDADOS E HIGIENE DEL BEBÉ

---

### El cuidado de las uñas

Las uñas se cortan con tijeras con las puntas redondeadas o con un cortador de uñas para bebés. Se deben cortar cuando estén largas, aunque a muchos bebés se les rompen solas. Es más fácil cortarlas después del baño, y con una periodicidad semanal. Debe seguirse la línea natural de las uñas de los dedos, no cortando demasiado cerca de la carne. Las uñas de los pies deben cortarse rectas. Si las uñas están muy blandas y difíciles de cortar, puede limarlas.

### Circunstancias especiales respecto a la higiene y cuidados del bebé

En general ninguna enfermedad contraindica el baño del bebé, si bien en algunas circunstancias es necesario tomar determinadas precauciones

- Circuncisión o fimosis. No se debe bañar al bebé tras la intervención, debe esperarse a que la circuncisión sane, suele tardar entre una y dos semanas. No debe tirarse del prepucio hacia atrás
- Los bebés pueden bañarse aunque padezcan varicela, de hecho la higiene es fundamental en las enfermedades infecciosas. Sólo debe evitarse frotarlos con esponjas y toallas.
- Al bebé que sufre dermatitis atópica hay que lavarlo, sin frotar mucho y utilizando cremas hidratantes. Es preferible la ducha al baño, con agua templada y con geles de baño de PH ácido. Los baños, especialmente con agua muy caliente y gel fuerte le irritan la piel.
- Debe mantenerse una buena higiene de la zona del pañal. Se recomiendan pañales desechables, transpirables y que no aprieten y cambiarlos frecuentemente. El área debe limpiarse con jabones antisépticos no abrasivos. La piel se protege con cremas protectoras e hidratantes, debe consultar con su pediatra si son adecuadas para el bebé. En caso de dermatitis, puede quitar el pañal y dejar la zona al aire durante todo el tiempo posible.
- La costra láctea son unas escamitas que presentan los bebés en la cabeza, puede aparecer también en las cejas y detrás de las orejas. Se manifiesta con un aumento de la producción de grasa de las glándulas sebáceas. Diez minutos antes de lavarle la cabeza con champú, póngale aceite de oliva, aceite para

Apoyo:



Socios:



bebés o un poco de vaselina, para que las costras se ablanden, y frótelos con suavidad. Luego lave la cabeza. Cuando el cabello esté todavía mojado pase un peine blando para bebé suavemente en diferentes direcciones para remover las costras. Puede pasar el peine por la fontanela del bebé sin temor. Recuerde cepillar delicadamente el cuero cabelludo de su bebé todos los días y lávele la cabeza con champú para bebés cada dos o tres días.

Si la costra láctea es muy gruesa o no mejora, muy es posible que se necesiten varias aplicaciones de aceite o vaselina lo del aceite varios días hasta que se vea limpio y normal. Si la costra empeora, se ven signos de infección o no mejora en un mes, debe consultarse con el pediatra.

- **La ropa del bebé.** La ropa del bebé debe lavarse antes de estrenarla con jabones suaves; la textura de la ropa nueva puede perjudicar su piel. Si puede, utilice ropa cien por cien algodón, se reduce el riesgo de alergias. Aclare bien la ropa, por lo que es mejor lavar a máquina pero sin usar suavizante.