

## Baño del Bebé

Bañar a su bebé puede ser un logro emocionante, pero también una experiencia causante de ansiedad. Esto es especialmente verdad durante las primeras semanas de vida. La mayoría de bebés son muy frágiles y bastante resbalosos cuando están mojados. Su bebé puede no disfrutar de la experiencia mucho. Sin embargo, cuando usted se prepara completamente para lo que está por delante, se comenzará a sentir cada vez más cómodo con el trabajo de bañar a su bebé.

## Los Baños de Esponja son los Primeros Baños

Dé a su bebé baños de esponja hasta que su cordón umbilical caiga o se cure su circuncisión. Busque un tazón, un paño, una toalla, bolas de algodón, jabón suave para bebés, un pañal limpio y un cambio de ropa. Llene el tazón con agua tibia. Usted puede probar la temperatura del agua con su codo o muñeca. Lleve el agua y un paño donde bañará a su bebé. Escoja un lugar que no sea ventoso ni demasiado frío. El piso es el lugar más seguro, pero cualquier superficie dura será suficiente. Siempre mantenga una mano sobre su bebé y no deje a su bebé sobre una superficie alta ni siquiera por un segundo.

## ¿Con qué Frecuencia?

A la mayoría de bebés se les baña demasiado. No hay necesidad de dar a su bebé un baño diario. De hecho, bañar a su recién nacido más que varias veces a la semana puede secar su piel. La cara, cuello y el área del pañal son las partes que necesitan atención, y probablemente usted las está limpiando en cada alimentación y cambio de pañal de todos modos.

## Elegir una Tina

Después de la etapa del baño de esponja, comienza la diversión verdadera. Cuando usted esté listo para un baño de tina, usted tiene muchas opciones. Puede utilizar su bañera, el fregadero de la cocina, o una tina plástica para bebés. Lo que usted elija, revista la tina con un forro de espuma, un tapetito de goma, o una toalla doblada para evitar que su bebé se deslice. Debe ser lavado y secado después de cada uso para prevenir el crecimiento de gérmenes.

## Antes de Comenzar

Coloque todos sus suministros cerca de la tina. Necesitará un paño, una toalla, bolas de algodón, jabón suave para bebés, un pañal limpio y un cambio de ropa. Es una buena idea atar una toalla alrededor de su cuello o cintura. Le mantendrá seco y permitirá que tome a su bebé rápidamente si lo necesita. NUNCA deje a su bebé solo en una tina, ni siquiera por un segundo. Muchos bebés se han ahogado cuando sus padres se han ido por apenas un minuto para contestar un teléfono, timbre, o incluso para conseguir una toalla. Si tiene que dejar el área del baño, envuelva a su bebé y llévelo con usted.

## Temperatura y Cantidad del Agua

Por seguridad, fije su termostato en su calentador de agua a 120 para evitar el escaldamiento. Siempre revise la

temperatura del agua con su mano antes de bañar a su bebé. Necesitará solamente 2 o 3 pulgadas de agua. Para mantener a su bebé caliente, báñelo en un cuarto tibio y vierta agua tibia (no caliente) sobre su cuerpo durante el baño.

## Sostener al Bebé

Sostenga la cabeza y torso de su bebé con su brazo y mano. Envuelva su brazo debajo de la espalda de su bebé, agarrándolo firmemente debajo de la axila. Cuando limpie la espalda y glúteos de su bebé, inclínelo hacia delante sobre su brazo. Continúe agarrando a su bebé debajo de la axila.

## Lavar el Pelo del Bebé

Usar champú en el pelo de su bebé una vez por semana es suficiente para la mayoría de bebés. Mientras sostiene la cabeza y hombros de su bebé con su mano libre, dé masajes suavemente con una gota de champú suave para bebés en el cuero cabelludo de su bebé. Enjuague el champú con un paño húmedo. Para eliminar cualquier costra láctea, la materia crujiente, aceitosa en el cuero cabelludo de su bebé, afloje las escamas con un cepillo suave antes de enjuagar el champú. También puede dar masajes con aceite vegetal en las escamillas antes del baño para ablandarlas antes de lavarlas con champú para bebés.

## Jabón

Simplemente agua está muy bien para los bebés, pero cuando sea necesario, utilice un jabón hidratante suave. Cuando utilice jabón por primera vez, pruébalo en una parte pequeña del cuerpo de su bebé y observe si hay rojez o cambios en las próximas horas. Evite los jabones tipo detergente perfumados y baños de espuma. La piel sensible del bebé tampoco necesita de polvos ni lociones. Al secar a su bebé, cerciórese de secar los muchos pliegues y dobleces en su piel teniendo el mismo cuidado que tuvo al lavarlas. La humedad atrapada en estos pliegues puede producir una erupción. La mejor prevención contra erupciones es secar completamente la piel de su bebé después de su baño.

## Chequeos de Seguridad

La parte más importante de su rutina de la hora del baño es la seguridad. Los accidentes pueden suceder en cualquier momento, pero algunas precauciones simples pueden ayudar a prevenirlos. Utilice la siguiente lista de chequeo para ayudar a prepararle a usted y a su hogar.

Bañeras Seguras	Baño Seguro
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Tiene su tina o ducha tapetitos antideslizantes en el fondo para prevenir los resbalones?</li> <li>• ¿Está su calentador de agua fijado en 120 grados o más bajo?</li> <li>• ¿Siempre revisa la temperatura del agua de baño antes de bañar a su bebé? Debe tener menos de 100 grados. Un buen rango es 85 a 90 grados.</li> <li>• ¿Baña a su niño en el extremo de la tina contrario al grifo?</li> <li>• ¿Están los grifos de su tina acolchados?</li> <li>• ¿Está el área alrededor de su tina (y fregadero) libre de cualquier artefacto eléctrico? Incluso los artefactos que están apagados pero todavía enchufados pueden ser peligrosos.</li> <li>• ¿Hay envases de cristal frágiles cerca de la tina?</li> <li>• ¿Guarda su rastrillo personal cerca o en la bañera?</li> <li>• ¿Permanece con su bebé todo el tiempo que está su bebé en la bañera? Su bebé puede ahogarse en tan solo una pulgada de agua.</li> <li>• ¿Drena el agua de la tina tan pronto termina?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Mantiene cerrada la puerta de su baño?</li> <li>• ¿Tiene instaladas cerraduras de inodoro y cerraduras de gabinete?</li> <li>• ¿Está el asiento del inodoro abajo y asegurado? Los bebés pueden ahogarse cabeza abajo en el inodoro.</li> <li>• ¿Tiene luces automáticas nocturnas?</li> <li>• ¿Están todos los artículos venenosos y los medicamentos almacenados fuera de alcance?</li> <li>• ¿Utiliza tapas a prueba de niños y pone las tapas de vuelta cuando termina de usar el artículo?</li> <li>• ¿Desecha la medicina jalando la cadena del inodoro en vez de lanzarlo en la basura?</li> <li>• ¿Tiene cuidado de no tirar rastrillos y otros artículos peligrosos en su basurero del baño?</li> </ul>

Resources

1. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/bathing-skin-care/Pages/Bathing-Your-Newborn.aspx>
2. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/bathing-skin-care/Pages/Ready-Set-Bath.aspx>