

Parafarmacia Cabrera

# Cuidados del lactante

Juana María Cabrera Hergueta

## **CUIDADOS DEL LACTANTE**

### **El baño**

El momento del baño es muy importante para tu bebé, por supuesto para su higiene diaria pero, también, para favorecer su desarrollo sensorial.

El baño debe ser diario, si ninguna causa de fuerza mayor lo impide (en los niños con dermatitis atópica, debe espaciarse más).

El tiempo debe variar entre 5 y 10 minutos, siempre en función del confort del bebé.

Se escogerá, en principio, la última hora de la tarde previa a la toma de las 20-21 horas, para intentar así que el baño le sirva al bebé de efecto relajante que dará paso a su toma nocturna y a un plácido sueño, aunque no siempre es así, y a veces este baño desencadena el efecto contrario al que buscábamos; por eso, en estos bebés, procederemos de manera distinta y el baño puede pasar a la mañana. Siempre debemos observar sus preferencias.



La temperatura de la habitación debe estar entre 22º/24º, el agua del baño entre 35º/37º.

Prepare y deje a su alcance los productos y la toalla.

No deje jamás al bebé solo durante el baño.

Utilice obligatoriamente productos especialmente adaptados a la delicada piel del bebé. Puede utilizar un producto cuerpo cabello. Si la piel de su bebé se irrita con facilidad, utilice productos sin aclarado.



El cuero cabelludo del bebé es muy sensible. Hasta la edad de 4 meses transpira mucho, por lo que es conveniente lavarle el cabello a diario, para prevenir la formación de la costra láctea. Si ésta apareciera, existen en el mercado productos de baño específicos, así como cremas para su tratamiento.

Una vez finalizado el baño, envolver al bebé por completo con una toalla grande y suave, secarlo con suavidad y vigilar bien el secado de todos los pliegues del cuerpo.

Hidrate bien su piel después del baño. La hidratación diaria refuerza la delicada e inmadura piel del bebé. No olvide sus manos.

### **Limpieza del cordón umbilical**

El primer baño en inmersión se podrá realizar una vez cicatrizado el ombligo, que suele ser entre los dos o tres días posteriores al desprendimiento, que suele tardar entre tres y quince días. Mientras el cordón umbilical esté presente se debe limpiar cada día con alcohol de 70º o según lo que recomiende su hospital. La zona deberá estar lo más seca posible y para evitar el contacto con el pañal se colocará una gasa entre éste y el cordón.

### **Aseo de los genitales y pliegues**

Una medida muy importante es la higiene de los pliegues cutáneos, así como su correcto secado para evitar posibles escoceduras; no hay que olvidar los pliegues del cuello, retroauriculares, axilares, inguinales y glúteos, sobre todo, en niños “rollizos” donde a veces no llega la toalla si no se abren bien. En las niñas, la zona genital necesita una higiene más minuciosa, sobre todo, los primeros días en los que los padres no son capaces de abrir la zona vulvar para limpiar bien entre los labios, por los que en estas zonas muchas veces quedan aún residuos de “caseum”, junto a restos deposicionales que podrían incluso llegar a producir alguna infección urinaria. Debemos saber que a las niñas se las debe limpiar desde la zona vulvar a la zona anal. Siempre que sea posible utilizaremos agua corriente y una esponja suave y limpia, evitando el uso habitual de las “toallitas limpiadoras”.

### **Higiene de los ojos, nariz y oídos**

El suero fisiológico será nuestro principal aliado cuando exista mucosidad en la nariz. Procederemos a realizar una limpieza con una jeringuilla y suero para que éste entre con un poco de presión en la fosa nasal para ejercer el arrastre de la mucosidad. Se recomienda poner al bebé en decúbito prono con la cabeza ladeada para poder introducir el suero por la fosa nasal que queda en la parte superior y después dejar que expulse toda la mucosidad y repetir la operación en la otra fosa nasal. A medida que el niño se hace mayor se puede realizar la misma operación en el lavabo, sin necesidad de poner al niño en decúbito prono. Existen en el mercado soluciones en spray que facilitan la salida a presión del suero. También disponemos de aspiradores nasales, tanto manuales como automáticos, que ayudan a la expulsión de la mucosidad.



El suero fisiológico también será útil para lavar los ojos del bebé y limpiar los residuos legañosos: siempre se limpiarán con una gasa estéril empapada en suero y de dentro hacia fuera, utilizando una gasita para cada ojo. Los lagrimales obstruidos son muy frecuentes en el bebé. Se manifiestan por la constante presencia de lágrimas y legañas, que no pueden fluir de manera natural por los conductos de drenaje que van desde el ojo hasta el interior de la nariz. Se debe realizar un ligero masaje con el dedo meñique en la zona del lagrimal, durante unos minutos, un par de veces al día, para facilitar el paso de la lágrima del ojo a la nariz y favorecer su desobstrucción.



Especial atención merecen los oídos; en el momento del baño, debemos tener cuidado de que no entre agua en exceso. Después del baño debemos secar bien los pliegues del interior del pabellón auditivo, así como los pliegues retroauriculares. Para ello podemos utilizar una gasita o unos bastoncillos especiales para bebé.

### **El cambio del pañal**

El cambio de pañal es un gesto de higiene y cuidado que se repite muy a menudo a lo largo del día (más de 7-8 veces al día en los primeros meses).



La higiene debe ser minuciosa, sobre todo, en los pliegues cutáneos donde, hay riesgo de irritaciones. Después de limpiarle el culito, sécale delicadamente con una toalla de algodón y aplique una capa gruesa de una crema protectora aislante.

### **Cuidado de las uñas**

No es necesario cortar las uñas del bebé durante las primeras semanas, ya que son muy débiles y lo más probable es que se rompan por sí solas.

Si los padres advierten algún rasguño en la cara del bebé, conviene hacerlo para evitar que siga haciéndose pequeñas heridas. Eso sí, con cuidado, ya que es fácil cortar un poco de piel si se apura demasiado.

Lo más práctico es cortarlas cuando el bebé está dormido, pues sus manos están totalmente relajadas, utilizando unas tijeras de punta redonda para mayor seguridad.