|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

# Cuidado básico del bebé: Información para los padres

Es importante entender cómo cuidar a su bebé para satisfacer sus necesidades básicas. Las actividades de cuidado básico, como cambiar el pañal, cuidar el cordón umbilical y bañar al bebé son buenos momentos para la interacción de los padres con el bebé, y formarán parte de la rutina diaria con su bebé. Al cuidar de su bebé, puede hablarle y jugar con él o ella. El personal de enfermería será de ayuda en enseñarle cómo cuidar de su bebé mientras este se encuentra en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN), para que esté listo(a) para continuar cuidando de su bebé al irse a casa.

## Evacuaciones y cambio de pañales

Su bebé necesitará que le cambien el pañal varias veces al día. Debe revisar el pañal del bebé con frecuencia y cada vez que lo alimente. La cantidad de pañales sucios y la consistencia de la popó dependerá del tipo de alimentación del bebé.

* La primera popó del bebé se llama meconio. Muy a menudo el meconio es de color negro y alquitranado, y durará unos pocos días.
* Los bebés que se alimentan con fórmula pueden tener tan solo una evacuación cada dos días, y las heces pueden ser de consistencia pastosa a semiformadas.
* Los bebés que se amamantan pueden tener tres o más evacuaciones por día, y las heces pueden ser de consistencia floja, como mostaza mezclada con queso cottage.
* Puede esperar entre seis y ocho pañales mojados por día.
* Limpie los genitales del bebé todos los días y según sea necesario con cada cambio de pañal. Para ello, utilice toallitas de bebé o un jabón suave, sin alcohol y sin perfume o un paño y agua. En el caso de las niñas, limpie los genitales separando los labios de la vulva y lavando y enjuagando suavemente desde la región púbica hacia el ano. En niños no circuncidados, lave y enjuague con cuidado la punta del pene. Si en los niños circuncidados se usa gasa, esta debe cambiarse cada vez que se cambia el pañal, para reducir el riesgo de infección. Use vaselina para evitar que el vendaje se pegue al pañal.
* Asegure el pañal con las tiras adhesivas, asegurándose de que este no cubra el cordón umbilical.
* Lávese las manos después de cambiar el pañal.

## Cuidado del cordón umbilical

* Limpie alrededor de la base del cordón, donde se junta con la piel, con agua y jabón.
* Mantenga seco el cordón.
* El cordón se caerá entre 10 y 14 días después del nacimiento.
* Si nota signos de infección (como mal olor, enrojecimiento, salida de líquido) infórmeselo al médico de su bebé o al personal de enfermería.

## Baño y cuidado de la piel

El baño le da la posibilidad de limpiar y observar el estado de la piel del bebé. La piel de su bebé es sensible. Para bañarlo, use un jabón de bebé suave y sin perfume. No es necesario que lo bañe todos los días, pero sí debe limpiarle diariamente la cara, detrás de las orejas, el cuello y la zona del pañal. Hable con el personal de enfermería si desea bañar a su bebé mientras se encuentra en la UCIN. Las enfermeras le ayudarán a coordinar un momento para el baño.

Estos son algunos consejos para bañar al bebé:

* Asegúrese de que la habitación esté tibia y sin corrientes de aire.
* Reúna los productos que va a utilizar (jabón, paño, toalla para secar, cobija para arropar al bebé, pañales y ropa).
* Lleve al bebé al lugar donde lo va a bañar cuando ya tenga todos los productos listos.
* Jamás deje solo al bebé en una superficie de baño ni en el agua.
* La temperatura del agua debería sentirse cómodamente tibia en la parte interna de la muñeca. No ponga al bebé debajo de la corriente del agua. La temperatura puede cambiar y el bebé puede quemarse o enfriarse rápidamente.
* Al bañarlo con esponja, desvístalo y envuélvalo en una toalla con la cabeza descubierta. Descubra las partes del cuerpo que va a lavar, teniendo cuidado de dejar el resto del cuerpo cubierto para evitar que el bebé se enfríe. Lave, enjuague y seque cada parte del cuerpo.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

* Al bañarlo en la bañera, coloque al bebé sobre su espalda, solo con la cantidad de agua suficiente como para que le toque el pecho.
* Comience por lavar la cara del bebé. No use jabón para lavarle la cara. Humedezca el paño. Lávele alrededor de los ojos desde el borde interno (junto a la nariz) hacia el borde externo. Use distintas partes del paño para cada ojo. Informe a la enfermera o al médico cualquier secreción que vea en los ojos del bebé.
* Lávele el resto de la cara. Límpiele las orejas y la nariz con el paño. No use hisopos de algodón ya que estos pueden lastimarlo.
* Agregue jabón al paño y lávele el cuerpo con jabón.
* Levante los hombros del bebé para dejar expuesta la parte de atrás del cuello (asegúrese de sostenerle la cabeza), y limpie entre los pliegues de la piel. Con suavidad, coloque al bebé sobre la espalda y levántele el mentón para dejar expuesta la parte delantera del cuello. Limpie entre los pliegues de la piel.
* Lávele los brazos y las piernas y asegúrese de limpiar entre los dedos de las manos y los pies.
* Lávele el pecho y la espalda. Asegúrese de sostenerle la cabeza y el cuello.
* Lave la zona del pañal al final, y asegúrese de lavar bien entre los pliegues de la piel.
* Para lavar el cabello del bebé, envuelva al bebé con una toalla tibia y deje la cabeza descubierta. Sostenga al bebé en posición de balón de fútbol americano, sosteniéndole la cabeza y el cuello con una mano y usando su otra mano para lavarle el cabello con jabón. Enjuague el jabón por completo y seque con una toalla.
* Después del baño, puede usar una loción sin alcohol y sin perfume. Pregúntele al médico del bebé o personal de enfermería acerca de productos para el cuidado de la piel.
* En los recién nacidos, las uñas de las manos y los pies normalmente son suaves y flexibles. Debe usar una lima de uñas para acortar y eliminar bordes ásperos de las uñas una vez a la semana, o según sea necesario. Este es el método más seguro.

## Ropa

Vista a su bebé como se vestiría usted. Agregue o quite prendas según sea necesario. La ropa del bebé debe lavarse por separado con un detergente suave y sin perfume para proteger su piel sensible. Su bebé también es propenso a las quemaduras de sol, por lo que no debe exponerse a la luz directa del sol. Pregúntele al proveedor de atención médica de su bebé acerca del uso de bloqueador solar.