

"Los 7  
errores  
que debes  
evitar al  
bañar a tu  
bebé"

EBook



Bebemálaga.com

BY PEGIBO PLANETA

## "Los 7 errores que debes evitar al bañar a tu bebé"

Como para nosotros, la hora del baño debe ser un momento placentero para tu hijo. Debes enfrentarte con tranquilidad a la acción de bañar a tu bebé, además esta será una actividad muy repetida durante los próximos meses.

Algunos pediatras recomiendan no bañar al bebé hasta que se haya caído el cordón umbilical, algo que suele ocurrir a los 7-10 días del nacimiento. Pero otros especialistas no encuentran inconveniente en hacerlo, siempre y cuando se trate de un baño corto y poniendo especial atención en el secado de la zona umbilical. De cualquier forma, una vez que el muñón del cordón se haya desprendido, podrás aprovechar ese ratito en la bañera para tranquilizar a tu pequeño antes de la cena y el sueño nocturno, o para espabilarle por la mañana, si es un dormilón.

Al igual que dar el pecho, el baño es todo un ritual que necesita preparación y disciplina. Conviene ser constante en la hora y la forma de hacerlo para transmitir al bebé costumbres y favorecer su descanso. Aunque los primeros días pueda protestar, ese rato en el agua pronto se convertirá en uno de los más esperados del día. Prepárate a mojarte y a divertirte con él en el baño.

A continuación, te mostramos los **7 errores** mas frecuentes que se cometen cuando bañas a tu bebe y como evitarlos.

### **1-Dejar al bebé solo en la bañera**

Este puede parecerte un punto trivial y de sentido común porque a nadie se le ocurriría dejar a un bebé solo en la bañera, pero la realidad es que anualmente cientos de niños mueren por ahogamiento durante el baño. Y es que los bebés, en especial, los recién nacidos, son muy sensibles, por lo que pueden ser objetos de muchos accidentes, al estar en una bañera solos pueden caerse o resbalarse y ahogarse rápidamente, aunque no cuenten con gran cantidad de agua.

Es por ello, que no debes dejar a tu hijo solo en la bañera en ningún momento del baño, aún cuando uses una bañera especial para bebés. Es conveniente que mantengas todos los elementos que necesitas para el proceso a tu alcance, para que no te separes del niño ni un momento.

## **2-Lavarlo con demasiada frecuencia.**

Para un recién nacido, dos o tres veces a la semana es probablemente suficiente, siempre que mantengas el área del pañal bien limpia y laves sus manos, cuello y rostro varias veces al día, lavarlo con más frecuencia puede resecarle la piel. A menos que haya regurgitado o se haya manchado, el recién nacido no se ensucia mucho.

Para los bebés más grandes, el baño puede ser necesario todos los días ya que la hora del baño se convierte en parte de la rutina de la hora de dormir. Puede ser una excelente idea para que tu bebé se relaje y descanse a la noche.

## **3-Usar agua demasiado fría o demasiado caliente.**

La termorregulación es una función fisiológica que ayuda a mantener el equilibrio entre la producción y la pérdida de calor, logrando que la temperatura corporal sea la adecuada. Este sistema es inmaduro en los bebés por lo que son más sensibles a los cambios y debemos regular tanto la temperatura de la estancia donde se encuentra como la del agua del baño. ¡Presta atención a los baremos adecuados en cada caso!

La temperatura ambiente debe ser cálida entre los 22 o 25 grados mientras que la del agua debe estar a la temperatura corporal, es decir, entre los **35 y los 37 grados** centígrados. Para asegurarte de ello, puedes utilizar un termómetro de baño o, si lo prefieres, utilizar el codo o la parte interior de la muñeca para comprobar que la temperatura es la apropiada.

## **4-No elegir correctamente la esponja**

De la misma manera, también hay que comprar una esponja adecuada para frotar el cuerpo del bebé, debe ser muy suave para evitar que pueda provocarle erupciones en el cuerpo. De ahí que lo mejor sea decantarse por una de las específicas para niños que hay en el mercado.

No obstante, hay pediatras que consideran que, sin lugar a dudas, la mejor esponja que hay para conseguir que los pequeños no tengan erupciones ni reacciones es la mano de su mamá o de su papá.

## **5-Utilizar un gel cualquiera**

Ni que decir tiene que otro consejo de gran utilidad a la hora de lograr que la piel del bebé no se vea afectada durante el baño es que se utilicen para limpiarla productos que no contengan alcohol ni otras sustancias que puedan causar ciertas “lesiones” en la misma.

Según recomienda la Asociación Española de Pediatría no es necesario utilizar jabón a diario, salvo en zonas sucias como manos o axilas.

Los jabones con componentes cien por cien naturales evitan cualquier agente agresivo, además de limpiar en profundidad y aumentar la protección tanto de la dermis como de la epidermis de los niños.

Los expertos recomiendan no aplicar demasiada cantidad y aplicarlo de manera suave y con mimo para no dañar su piel.

Y además conviene realizar un buen aclarado posterior ya que los restos jabonosos pueden irritar y reseca la piel de los niños.

## **6-No secar correctamente a nuestro bebé**

Existen dos factores relevantes a tener en cuenta: las toallas y la técnica de secado.

Las toallas se recomiendan que sean de algodón 100% y de textura extra suave.

La forma de secarlo: preferentemente habrá que secar al bebé dándole toquecitos o palmadas con la toalla sobre su piel, dejando que ésta absorba el exceso de agua. Estudios científicos han demostrado que tanto el roce excesivo como el roce áspero, pueden causar daño mecánico a las capas más superficiales de la piel. En consecuencia, el daño de la capa hidrolipídica de la piel agravaría problemas en aquellos bebés con piel seca.

Hay que evitar que alguna parte de su cuerpo quede húmeda porque eso podría provocarle erupciones o afecciones. De ahí que haya que prestar especial atención a secar a conciencia pliegues de su anatomía como las axilas o los muslos, por ejemplo.

## 7-Dejarse agobiar por el llanto del niño

Es normal y habitual que los bebés lloren cuando tienen que tomar el baño, pero es mejor evitar meterlos en la bañera cuando están llorando para que no cojan miedo al momento del baño. Si es posible, intentad tranquilizar al pequeño o distraerle con juguetes y luego id incorporándolo en la bañera. Si no lo consigues, da por finalizado el baño lo antes posible. **El objetivo es que vea el momento del baño como un rato agradable y no como un castigo.**

Para terminar se le puede dar un masaje relajante , de esta forma estará mas tranquilo y le proporcionará seguridad. Cuando tu bebé crezca, el baño se convertirá en uno de los momentos más divertidos. Al final lo más importante es crear un ambiente de tranquilidad , aprovechar el contacto con el recién nacido para sonreír y hablarle al bebé.