

HIGIENE DEL RECIEN NACIDO Y LACTANTE

El recién nacido, por su condición de ser muy inmaduro necesita de una serie de cuidados y atenciones que van a conseguir evitarle gran cantidad de problemas. Su desarrollo adecuado se conseguirá fácilmente cuidando su alimentación, higiene y sueño. En este apartado vamos a intentar desglosar algunos aspectos cotidianos, relacionados con los cuidados higiénicos del bebé, que muchas veces son o crean situaciones de angustia a la madre (sobre todo si es primípara), por las dudas que plantean. Si estas dudas no son aclaradas, es fácil que se alteren las relaciones afectivas madre-hijo, tan importantes en estas primeras etapas de la vida.

. CUIDADOS DEL CORDON UMBILICAL

Los cuidados de éste, mientras persista, han de ser exquisitos, ya que constituye la principal puerta de entrada de infecciones que en esta edad tan temprana de la vida suele ser muy graves. Hasta que cicatrice y caiga el ombligo se han de tener una serie de cuidados que podemos resumir en los siguientes apartados:

- La manipulación ha de realizarse siempre con las manos muy limpias, por lo que es condición imprescindible lavárselas siempre antes con agua, jabón y cepillo de uñas.
- Han de seguirse una serie de normas para facilitar la cicatrización, tales como: limpiarlo con alcohol de 70º y añadir en la base (parte del ombligo que se une con la pared abdominal) de un antiséptico como la Mercromina dos o tres veces al día. No utilizar polvos secantes que provocan una desecación rapidísima, causante, a veces de ombligos sangrantes durante 15 o más días, o de favorecer las infecciones (onfalitis). Evitar todas aquellas cosas que favorezcan la humedad (fajas, ombligueras, vendajes...) cubriéndolo sólo con una gasa estéril, que se cambiará cada vez que se humedezca por las orinas. Si se baña al niño completamente, seque muy bien y sin miedo la base del ombligo. Si le da miedo manipularlo es preferible que lo bañe sólo parcialmente durante los 7-10 días que dura normalmente la cicatrización, sin mojar la herida umbilical.
- Deberá ser visto por el pediatra si la caída se prolonga más de 7-10 días, huele mal y/o presenta mal aspecto, así como si después de su caída sigue manchando la gasa con secreciones sanguinolentas.

. BAÑO

Hasta el final del segundo año, el baño diario del bebé deberá ser norma obligada (aunque esté resfriado o tenga fiebre), ya que le proporciona limpieza, satisfacción y sirve como iniciación de los hábitos de limpieza para edades posteriores; a la vez que se estrecha la relación madre-hijo.

- **Preparación.** Cualquier hora es buena para bañarlo, aunque debido a su poder relajante se recomienda por la noche, sobre todo en los bebés "nerviosos". La preparación ha de ser cuidadosa y sin prisas, colocando al alcance todo lo necesario: jabón, toallas, cremas, peine, ropa,... y ambientando la habitación previamente a una temperatura entre 22-24ºC.
- **Bañera.** El recipiente más adecuado es la bañera infantil portátil de goma o plástico alta, que nos permita un buen manejo del niño.
- **Agua.** La temperatura será la misma que la del cuerpo, 36-37ºC. Se puede controlar bien con un termómetro o metiendo previamente el codo desnudo, que deberá notar una sensación agradable.
- **Jabón y esponja.** Se utilizarán jabones especiales suaves neutros " de glicerina" o bien ligeramente ácidos. La esponja ha de ser natural.
- **Duración.** No debe prolongarse excesivamente, sobre todo en el primer trimestre, pues el niño a esta edad, no regula bien su temperatura interior y no debe permanecer desnudo más del tiempo necesario para lavarle.

- **Técnica.** La forma de sujetar al niño consiste en pasarle el brazo izquierdo bajo la nuca, de forma que sirva de apoyo a su cabecita, siguiendo a lo largo de su espalda para sujetar con la mano su muslo izquierdo. Así nos queda nuestro brazo derecho para manipularlo.
- **Toalla.** Ha de ser de uso exclusivo. El secado ha de hacerse sin friccionar. No introduzca nunca "bastoncillos" en los oídos o fosas nasales, limitándose a secar con un algodón o gasa la parte periférica de estos orificios.

. HIGIENE DE LA PIEL, CABELLOS Y UÑAS

Como ya hemos comentado, la piel del recién nacido y lactante es un tejido muy delicado, por lo que requiere unos cuidados muy exquisitos. Estos cuidados han de ser esmeradísimos en el área del pañal, por estar dicha zona en contacto con las heces y orina, siendo, por esta razón, especialmente vulnerable a irritaciones. Para evitarlas debemos:

- Cambiar frecuentemente los pañales para que esté el menor tiempo posible en contacto con heces y/o orina.
- Mantener la zona seca y aislada de las heces y orinas mediante la aplicación de "cremas protectoras". El uso de polvo de talco, no es recomendable pues, aparte de mantener la humedad, al contacto con las orinas, forma unos pequeños "cristales" que cortan la piel y favorecen las infecciones.

No es aconsejable el uso de colonias sobre la piel. Se puede utilizar, después del baño, un "aceite de almendras", sobre todo en las primeras semanas, donde las descamaciones de la piel son frecuentes. El cabello se debe lavar a diario, con el baño, sin introducir la cabeza en el agua. La costumbre de cortar el pelo, para que "salga con más fuerza", no tiene fundamento, ya que el pelo es caedizo hasta pasado el primer año. Las uñas se deben mantener cortas y limpias ya que son vehículos de infecciones, sobre todo gastrointestinales, por la tendencia a llevarse las manos a la boca y además se pueden producir arañazos. Al cortarlas, hemos de tener la precaución de hacerlo paralelamente al pulpejo de los dedos. Las tijeras deben de ser de bordes romos y se deben de desinfectar previamente con alcohol o incluso flamearlas.

. CHUPETE

Cumple la misión de satisfacer la tendencia innata del niño a chupar o succionar, que le proporciona consuelo y le tranquiliza. Puede ser un sustituto válido de el/los dedos, ya que el niño tiene tendencia a succionarlos. Los dentistas infantiles opinan, generalmente, que es menos perjudicial que los dedos, pues la consistencia dura de éstos produce una más fácil deformación de la encía superior y el paladar. Lo que sí hay que tener en cuenta los siguientes detalles:

- Ha de ser anatómico y, a ser posible de una sola pieza para evitar atragantamientos.
- La consistencia ha de ser blanda y preferiblemente de silicona, ya que el caucho es, muchas veces, un material alérgico para la delicada piel, favoreciendo la aparición de eczemas o rojeces peribucales; además, con el uso se agrietan y favorecen la retención de gérmenes y suciedad.
- Al igual que las tetinas ha de esterilizarse a menudo, hirviéndolo o lavándolo bien con agua jabonosa al menos una vez al día y siempre que caiga al suelo.
- Nunca se deberá mojar con miel o azúcar, pues se acostumbraría a callar con el sabor dulce y crearía un hábito malo para su futura dentadura.

. HIGIENE AMBIENTAL

1. Vestido

Deben de cumplir la misión de proteger su fina y delicada piel y conservar su temperatura; por ello debe adaptarse a las condiciones ambientales reinantes. Las

ropas del bebé, como las del adulto, están sujetas al "fenómeno moda"; ahora bien, deben de cumplir una serie de condiciones generales como:

- Han de ser fáciles de poner y quitar.
- No deben de tener botonaduras complicadas, lazos o imperdibles.
- Deben abrocharse por detrás.
- No han de pasar por la cabeza.
- No deben de tener costuras gruesas que "marquen" la piel, ni apresto.
- Deben estar confeccionadas con hilo o algodón, huyendo de las fibras sintéticas e inflamables como el nylon.
- Han de ser holgadas para que permitan una buena movilidad de brazos y piernas y no compriman otras partes del cuerpo

Respecto al uso de fajas tubulares elásticas no deben de emplearse, ya que producen una compresión importante del vientre y dificultan los movimientos respiratorios del niño. Por otra parte, al humedecerse con frecuencia, facilitarían la aparición de dermatitis. El uso de gorritos de lana en los meses fríos depende más de costumbres o hábitos que de necesidad. La ropa de cuna también tiene mucha importancia por el tiempo que el niño pasa en ella sobre todo en los primeros meses. La ropa a poner dependerá de la estación del año y la zona climática. En general y en época invernal será suficiente con dos sábanas de hilo o algodón, sin aprestos, una manta de buena calidad y una colcha enguatada. No es aconsejable el uso de almohadas, pues hacen que el pequeño adopte posturas que pueden facilitar la asfixia.

2. Calzado

El niño, hasta que no comienza a dar sus primeros pasos, no precisa calzado. El uso de las botitas de perlé o lana, así como los zapatitos de "badana", es absolutamente potestativo y no tiene otra finalidad que la estética. No hay ningún inconveniente para su uso, siempre que cumplan una serie de postulados: sencillez, facilidad de quita y pon, holgura, etc... Es a partir de los 10-12 meses cuando el niño comienza sus primeros "pinitos" en la marcha y es, por tanto, cuando necesita un calzado adecuado a tal fin. El desarrollo del pie, a estas edades, es muy acelerado e importante, por lo que los zapatos no deben perjudicar este desarrollo. El "zapato ideal" debe de cumplir los siguientes requisitos:

- Fácilmente ponibles y quitables ya que el niño no colabora: por eso se recomienda el uso de cordonerías, que permitan una abertura amplia de las botitas y una buena sujeción posterior.
- Adaptado al pie de tal forma que, sujetándolo bien en la caña y talón, deje los dedos en completa libertad en los dos sentidos.
- La suela ha de ser firme y poco flexible, por tener el pie plano siempre a estas edades.
- El material de confección ha de ser fino, flexible y transpirable (piel), sin dobleces ni costuras gruesas en el forro para no lesionar el pie.
- No deben de llevar plantillas.
- Ha de ser individualizado; cada niño adapta el calzado a sus pies, por lo que no es recomendable poner unos zapatos de un hermano anterior.
- No es el zapato más caro, necesariamente "el mejor".

3. Cuna

Durante los 3 o 4 primeros meses se suele utilizar el capazo, cesta o "moisés", por ser fácilmente transportable. No hay inconveniente en su uso, siempre que no sea demasiado profundo, ni sus paredes demasiado rígidas y tupidas, ya que pueden ser causas de acumulación de anhídrido carbónico (procedente de la respiración del niño) y asfixia. La cuna del niño puede ser de madera o metal, siempre que cumpla los siguientes requisitos:

- Ser suficientemente amplias (1'20x0'70 m.)

- Plataforma inferior rígida (no muelles).
- Los barrotes de las paredes laterales han de estar separados no más de 6 cm. Su altura será de 70-80 cm.
- Los huecos entre el colchón y los laterales no deben ser superiores a 2,5 cm.
- El grueso del colchón no debe exceder los 10 cm. Y el material de fabricación ha de ser de "lana retardada".
- No debe tener aristas agudas, adornos peligrosos ni clavos o grapas que puedan desprenderse y dañar o ser tragadas por el niño.
- Las pinturas o barnices utilizados no deben de ser atóxicos.

4. **Cochecito y silla de paseo**

En realidad se trata de una cunita transportable, de tal forma que se pueda salir con ella a la calle. En la actualidad existen en el mercado sillitas a las que puede adaptarse con facilidad un "transbaby" que puede ejercer a la perfección las funciones de cochecito y permite no tener que realizar un doble dispendio económico. Si se utiliza el cochecito no conviene que los bebés pasen demasiado tiempo dentro de él, ni que vayan tapados con la tapa impermeable, pues no transpira ni se recambia el aire suficientemente. El armazón debe de ser sólido y debe de tener frenos. En cuanto a la capota es práctica en caso de lluvia o viento, pero se ha de tener cuidado con ella en los meses cálidos pues retiene demasiado calor con el peligro de sobrecalentamiento (fiebre). En cuanto a la silla de paseo como se suele utilizar durante largo tiempo, conviene prestar atención a que el armazón sea sólido, pues también deberá soportar más peso. Es muy importante de que esté dotada de unos buenos frenos y de unos buenos sistemas de sujeción (cinturón o arneses).

5. **Paseo**

¿Cuándo debe de salir un niño? Esta pregunta que se hacen todas las madres tiene una fácil respuesta: cuando ella esté preparada para hacerlo. Existe, aún todavía una tendencia a retrasar la primera salida del recién nacido, no hay justificación para hacerlo; es más, hay que hacerla lo antes posible, pues los paseos son importantes para su salud ya que: lo tonifican, favorecen su sueño y apetito y los rayos solares que recibe son una fuente importante de vitamina D, muy necesaria en el primer año para evitar el raquitismo y conseguir un buen desarrollo óseo. Ahora bien, en verano, se debe de evitar las horas punta de máxima irradiación solar y llevarlo bajo la capota de plástico por los motivos que hemos indicado anteriormente; en este sentido es conveniente instalar una sombrilla. Durante el invierno, salvo los días de mucho frío (los menos), se sacará también todos los días, aprovechando las "horas punta", "aireándolo": es decir, no metido entre plásticos, mantas, capotas, etc...

6. **Habitación**

Por comodidad de la madre, durante los primeros meses, las cunas pueden estar en la habitación de los padres, pero los niños, lo antes posible deben disponer de su propia habitación. Esta es conveniente que reúna las siguientes condiciones:

- Aireación suficiente, soleada, sin humedad y con fácil acceso desde la de los padres.
- Tranquila y sin ruidos.
- Con temperatura ambiente entre 18-22°C. Si se utilizan radiadores deberán ser eléctricos, nunca de butano, y las cunas estarán lo más alejadas posible de ellos. Para neutralizar la sequedad ambiental que producen, se colocará algún recipiente con agua.
- El mobiliario ha de ser lo más sencillo posible, con muebles poco complicados y de alegres colores, sin moquetas ni cortinajes que atrapen polvo.

- Los enchufes siempre deberán quedar fuera del alcance de los niños y/o estar protegidos.

7. Sueño

Existe una variación en su duración dependiendo del niño. Según la edad, la necesidad de dormir disminuye gradualmente, pero casi nunca es inferior a las 10 horas. El pequeño, cuando duerme, debe estar boca arriba con la cabeza lateralizada; así se evita el síndrome de la muerte súbita y si vomita o regurgita la aspiración del contenido alimenticio por el pulmón. Debe cambiársele con frecuencia la posición de la cabeza, para evitar deformaciones de la misma. Nunca se le debe molestar cuando esté dormido. Es causa de numerosas consultas el insomnio del niño, sobre todo a partir de los 6-8 meses de vida. Las tres causas más frecuentes son:

- Que el niño esté sucio o mojado.
- Que no esté cansado y no pueda conciliar el sueño. Un niño que pasa la mayor parte del día en la cuna, difícilmente descansa adecuadamente. Es por tanto aconsejable "agotar" las energías del pequeño con su paseo diario y "estimulación" adecuada.
- Excitación a las últimas horas del día, ya que, a estas horas, está cansado, aunque esté alegre: está sacando "fuerzas de flaqueza". Esta excitación le hace coger un sueño intranquilo y fugaz.

Nunca es necesario "dormir" a un niño que se desarrolla normalmente; el niño se duerme sólo. Nunca se debe, así mismo, administrar "tranquilizantes" que crean un descanso artificial, habitúan y no son "tan inofensivos" como la mayoría de las madres creen. En los "niños nerviosos", como hemos comentado en otro apartado, es aconsejable que el baño se le dé antes de dormir.