

## Higiene

### La higiene

Aprender a bañar a un pequeño ser escurridizo, es uno de los primeros grandes retos para la nueva mamá. Sin embargo, esta dificultad no debe ser pretexto para evitar el aseo diario del bebé, pues es preciso acostumbrar al niño a tomar su baño todos los días. Cualquier hora es buena para bañarlo, aunque lo mejor es evitar hacerlo justo antes o después de la comida. Si el pequeño tiene mucha hambre se negará a cooperar y llorará inconsolablemente. Por el contrario, si se le asea inmediatamente después de haber tomado su alimento, se le podría provocar vómito por estar manipulando su estómago lleno.

Una hora muy recomendable para llevar a cabo esta tarea es por la noche, poco antes del momento de dormir, ya que el baño lo relaja y contribuye a un sueño más placentero. Durante los primeros meses es preferible asear al pequeño en una bañera con poca agua a una temperatura tibia. Algunas madres prefieren envolver al pequeño en una toalla para lavarle primero la cabeza y después colocarlo en la bañera para asear el cuerpecito, otras deciden llevar a cabo todo el aseo con el bebé dentro del recipiente. En cualquiera de los casos, la inmersión debe ser gradual y el niño deberá permanecer sentado. Quien lo bañe tendrá que sostenerle erguida la cabeza, mientras él no pueda hacerlo por sí solo. Las partes del cuerpo en las que debe ponerse mayor énfasis para la limpieza son la cara, el cuello, las manos y las nalgas, así como las rodillas en cuanto el pequeño comience a gatear.

Desde recién nacido, excepto el día del nacimiento, los niños deberán bañarse diariamente, ya que el niño ensucia su piel con heces, orina y regurgitación.

¿Cómo debo bañar a mi bebé?

Deberá ser en un sitio donde no existan corrientes de aire ni cambios bruscos de temperatura. El niño menor de un año deberá bañarse de preferencia en una pequeña tina o palangana de plástico. El agua deberá estar entre 37 y 38 grados centígrados, la mejor manera de probar que no está hirviendo el agua es con el codo de la persona que lo baña, si éste tolera la temperatura se evitará que el niño se queme. El jabón debe ser neutro, teniendo cuidado con los ojos para no irritarlos. Se debe secar completamente la piel. Si existen mucosidades adheridas a la nariz, éstas se pueden desprender con un pañuelo húmedo.

Dado que el oído produce cerumen, cuya cantidad va a variar en cada niño, los conductos auditivos externos se pueden limpiar con una tela suave o con un hisopo de algodón humedecido con un poco de aceite. Se deberá tener cuidado al hacer la limpieza. Es decir, ésta deberá ser superficial ya que si se introduce profundamente se puede lastimar el tímpano.

Es necesario que haya cambios frecuentes de pañal, ya que la humedad producida por las heces (el niño pequeño puede evacuar desde una vez cada 36 horas hasta una vez después de cada alimento) y la orina (un niño bien hidratado puede orinar de 10 a 15 veces al día) originan irritación de la piel de esta zona, la cual fácilmente se puede infectar por hongos y bacterias. Se puede aplicar en las nalguitas y genitales alguna crema para prevenir la irritación.

¿Qué tipo de ropa debe usar un niño?

La ropa debe estar limpia, cómoda y se debe adaptar a las condiciones ambientales. Si falta esto o no es lo suficientemente adecuada en un ambiente frío, el niño puede ver afectado su estado general, lo que puede condicionar y desarrollar varias enfermedades; si la ropa es abundante o demasiado gruesa va a producir alteraciones en la piel frecuentemente, lo que comúnmente conocemos como salpullido.

¿Se deben usar fajas o vendajes a nivel del ombligo o abdomen?

El uso de fajas o vendajes a nivel del ombligo o del abdomen no deben usarse nunca ya que impiden una normal respiración y movimiento adecuados del abdomen, además de disminuir la capacidad de estómago, haciendo que disminuya el apetito del niño.

Las uñas de las manos crecen aproximadamente un milímetro cada semana, por lo cual deben cortarse cada dos o tres semanas para evitar que el niño se vaya a lastimar al rasguñarse.

Las uñas de los pies crecen un milímetro cada mes por lo cual deben cortarse cada dos o tres meses. Se deben cortar de forma cuadrada. El corte de uñas se deberá hacer con paciencia y cuidado para evitar lesionar al niño. Deberá usarse un corta uñas nada más para el bebé, de preferencia que nadie más lo use.

¿Cómo se debe cuidar el cabello de un niño?

El cabello de los niños al nacimiento no es definitivo, éste se va ir cayendo en los primeros siete meses y es, a partir de este momento, cuando va a tener el cabello que tendrá el resto de su vida. En el primer mes de vida es frecuente que el niño pueda desarrollar seborrea en el cuero cabelludo, cuando esto ocurre deberá utilizarse en estos pequeños algún jabón suave dos o tres veces a la semana hasta que ésta desaparezca.

#### Control de esfínteres

El proceso de control del pequeño de sus propias necesidades fisiológicas no es conseguir que el niño haga algo por nosotros mismos como creemos. Es más bien enseñarle a que se haga cargo de si mismo y de su propia limpieza e higiene, que aprenda a reconocer cuando tiene la vejiga o el intestino llenos y que haga algo adecuado con respecto a eso como es ir al baño o pedir compañía para sentarse en el excusado que puede ser el que usan los mayores o uno que venden especialmente para entrenar a los niños pequeños.

Pero cabe decir que por muy pronto que el niño empiece a mostrar interés en usar el excusado “como los grandes” no hay que fiarnos por completo de que el niño ya no necesitará más pañales. Esto sucederá hasta que tenga tres años, e incluso de día tenemos que estar muy pendientes. Aunque haya decidido quitarle poco a poco el pañal seguramente el niño tendrá muchos accidentes que no deben ser motivo de enojo ni de regaño.

Alrededor del año y medio a la mayoría de los niños pequeños se les mueven los intestinos o la vejiga sin que se den cuenta de lo que van a hacer e incluso pueden no darse cuenta de que se han hecho pipi o que han defecado.

El momento adecuado para animar al niño a usar el excusado es poco después de que tome conciencia de que está a punto de hacerse o cuando toma conciencia de que algo sucedió inmediatamente después de haberse hecho. Generalmente esa toma de conciencia es muy obvia para las mamás o los adultos que están a cargo del niño: el puede quedarse completamente quieto con el rostro enrojecido y los ojos muy brillosos, como si estuvieran llenos de agua. Algunos niños se agarran de algo para sentirse más seguros. Los adultos reconocemos inmediatamente que el niño está evacuando o está a punto de evacuar. Sin embargo, la decisión de hacerlo en el excusado es solamente del pequeño. Nosotros podemos preguntarle si quiere hacerlo en el excusado o no, pero

nunca debemos regañarlo u obligarlo a hacerlo si el chico no se siente aún preparado para depositar sus heces en otro lugar que no sea su pañal. Para nosotros puede ser incomprensible que el niño no quiera aprovechar la oportunidad de crecer, pero no olvidemos que cada niño tiene su propio ritmo de desarrollo y si el niño no quiere seguramente todavía no está preparado para ello. No corramos ni lo hagamos correr, el momento de decirle adiós a los pañales llegará más pronto de lo que nos imaginamos.

Por otro lado, cabe señalar que controlar el proceso de orinar es más difícil. Aunque el niño sea consciente de la necesidad de hacerlo cuando todavía tiene tiempo de llegar al baño. Permanecer seco es un proceso prolongado y lento. Los niños orinan muchas veces al día y cada vez que se encuentran absorbidos por el juego no se dan cuenta a tiempo de su necesidad y se mojan la ropa. Tampoco es bueno enojarse con el chico si esto sucede, mejor enseñémosle a que nos avise y espere hasta llegar al excusado.

### **La higiene bucal**

Es importante saber que los dientes temporales del niño se forman durante el embarazo, y cualquier problema de salud de la madre se puede reflejar en la dentadura del bebé provocando malformaciones, manchas e incluso problemas en la anatomía de los dientes como pequeños hoyos o fisuras.

Cuando nuestros hijos nacen y si queremos evitarles problemas en los dientes hay que evitar el consumo de azúcar. La leche sola o el agua simple son los líquidos más indicados. Tampoco hay que permitirle al niño dormir con la mamila. El constante goteo en su boca va a depositar azúcares sobre los dientes provocándoles caries.

Como la mayoría de las mamás lo han experimentado, la salida de los dientes en el niño le puede provocar dolores, fiebre, diarrea, mucosidad nasal o falta de apetito. Lo mejor antes de decidir que se trata de la salida de los dientes es descartar, que se trate de alguna otra enfermedad.

Muchos padres tienen todavía la vieja idea de que los dientes de leche son temporales y no es necesario prestarles demasiada importancia. Sin embargo, no hay nada más erróneo que esa idea. Los dientes de leche son necesarios para el niño, cumplen una función y su falta de cuidado puede producir otros trastornos al menor.

