

Folleto Para Los Padres



BAÑO

Splish Splash Me Estaba Bañando

Bañar a un bebé requiere un poquito de planificación extra y armarse de un poco de valor. Muchos padres nuevos piensan que bañar a un bebé es una tarea alarmante. Su bebé podría resfriarse o resbalarse bajo el agua. Sus miedos son comprensibles. A muchos bebés no les gusta que los desnuden y los bañen. No es raro que su bebé llore durante toda esta experiencia. Por suerte, aunque el primer baño sea un desastre, ambos se recobrarán. He aquí algunas sugerencias a considerar cuando esté lista para empezar.

Cosas para recordar:

- Nunca deje a su niño(a) solo(a).
- Puede limitarse a lavar sólo las áreas que se ensucian más como la cara, el cuello, las manos, y el área cubierta por el pañal. Si hace esto regularmente, un baño completo es sólo necesario una vez por semana.
- Prepare el jabón, el champú, las toallas, ropa limpia y pañales que vaya a necesitar antes de empezar el baño.
- Trate de mantener el cuarto calentito y libre de corrientes de aire.
- Ponga agua en la tina antes de ponerlo a su bebé, y proteja a su bebé de cambios repentinos en la temperatura del agua.
- Chequee la temperatura del agua con su codo asegurándose que esté tibia pero no caliente.
- Se puede bañar al bebé en cualquier momento pero sería mejor iniciar una rutina de bañarlo en la tardecita para que el niño se relaje y se vaya preparando para dormir.

Para bañar a su recién nacido:

- Déle un baño de esponja durante las primeras semanas hasta que el cordón umbilical se caiga y sane la circuncisión. Muchos padres usan la mesa de cambiar al bebé, la mesa de la cocina, o la cuna si el colchón es bastante alto.
- Asegúrese que ambos estén confortables y tenga todo lo que necesite a mano.
- Desnude al bebé totalmente pero tápelo con una toalla. Así puede destapar la parte que quiere lavar y secar. Si el cuarto está frío, usted puede ir desvistiendo al bebé parte por parte lavándolo parcialmente, secándolo y vistiéndolo rápidamente para que no se enfríe.
- Lo puede bañar con esponja de una a tres veces por semana, dependiendo del grado de limpieza que usted piense que es necesario.

Baños infantiles:

- Ponga la tina de baño infantil en el fregadero o lavaplatos de la cocina, sobre el mostrador o la mesa de la cocina o del baño, en el suelo si es de baldosa, o en la tina grande. Es importante encontrar el lugar donde usted y su bebé se sientan más confortables. Ponga una toalla seca bajo la tina infantil para tener tracción extra.
- Ponga aproximadamente dos pulgadas de agua en la tina infantil y acuérdesse de verificar la temperatura.
- Desvista a su bebé completamente y métralo en la tina despacio y suavemente.
- Si usted baña a su bebé recién nacido sentado, sujete la cabeza del bebé suave pero firmemente con su mano puesta en el mentón del bebé, y colocando sus dedos pulgar e índice bajo cada oreja, apoyándolos sobre la mandíbula.
- Si su bebé está acostado boca arriba, póngale la cabeza sobre su antebrazo izquierdo y sujete a su bebé firme pero suavemente bajo el brazo izquierdo de él(ella).

Folleto Para Los Padres



- A lo mejor su tina infantil le proporciona bastante apoyo sin necesidad de sujetarlo. Usted puede decidir no usar jabón durante los primeros baños hasta que se sienta más segura. ¡Los bebés enjabonados pueden ser muy resbaladizos! Lave al bebé con su mano libre.
- Envuelva al bebé en una toalla y séquelo dándole palmaditas. No todos los bebés son aficionados a la tina. Algunos bebés se toman su tiempo para acostumbrarse a experiencias nuevas. Necesita continuar tratando hasta que su bebé se sienta confortable. Usted puede mantener a su bebé lo suficientemente limpio con los baños de esponja hasta que comience a gatear. Esto le dará la oportunidad de introducir la tina gradualmente. Un baño de una a tres veces por semana mantendrá a su bebé limpio. Si a su bebé le encanta bañarse, esto podría convertirse en una rutina diaria divertida. Algunos padres se refieren al momento del baño como "terapia del agua."

Usando la tina:

- Usted puede seguir usando la tina infantil hasta que su bebé se sienta bien solo, esto ocurre entre los seis y diez meses. Es también la época cuando su bebé empieza a gatear y alimentarse solo. Todos estos logros significarán que su bebé se ensucia más.
- Muchos bebés empiezan a disfrutar de baños en la tina grande a esta edad. Poner de tres a cuatro pulgadas de agua en la tina es suficiente. Un tapete de goma plástica en el fondo de la tina le ayudará a prevenir resbaladas y deslizamientos.
- Usted puede poner su mano en la espalda del bebé para darle un apoyo extra.
- Usted puede bañarse con su bebé sosteniéndole en su regazo.

Seguridad en la tina:

- Continúe verificando la temperatura del agua.
- Juegue a llenar con agua y vaciar varios recipientes.
- Déle una toallita a su bebé para que él o ella ayude también.
- Hagan juegos con los dedos de las manos y de los pies.

El primer baño de mi bebé fue .