

4. CONSEJOS SOBRE HIGIENE Y PREVENCIÓN

Cuidados del área del pañal

¿Qué hay que saber?

La piel de los bebés es muy delicada, especialmente el área que se encuentra debajo del pañal, en contacto con irritantes como heces y orina.

Los pañales sucios indican que el niño se está nutriendo bien y digiere adecuadamente los alimentos.

La dermatitis es más frecuente si los pañales no se mantienen limpios y secos. Pero también influyen otros factores como la presencia de diarrea, la toma de antibióticos, el roce y la sensibilidad a detergentes o jabones.

La dermatitis del pañal hace que la piel se irrite, se enrojezca, se descame y escueza.



Dermatitis del pañal

Características de la orina

Los bebés no tienen horario en cuanto a la orina. Es normal desde una vez por hora hasta cuatro veces al día. Aunque lo habitual son de cuatro a seis veces al día.

El color de la orina puede variar desde clara a más amarilla, según la ingesta de líquidos y el grado de concentración. Pero si te das cuenta de que en cualquier momento hay sangre, coméntaselo a los padres para que lo consulten con su pediatra.

Características de las deposiciones

La consistencia y el color de las deposiciones varían según la edad del niño:

- Los bebés que reciben lactancia materna tienen deposiciones más blandas, casi líquidas, similares a la mostaza con semillas.
- Los bebés que se alimentan con leche artificial tienen deposiciones más duras, de color marrón o amarillo.
- Las deposiciones de los bebés más crecidos adoptan el color y la consistencia de lo que hayan comido recientemente.

La frecuencia de las deposiciones cambia según el niño y según su edad. Algunos bebés defecan después de cada comida. Otros, dos o tres veces a la semana.

Si observas cambio en el ritmo o la consistencia habitual, las heces del bebé son muy duras o te das cuenta de que hay sangre o moco, coméntaselo a los padres.

¿Cómo hacer el cambio del pañal?

- **Antes de empezar a cambiarlo reúne todo lo que necesitas:** pañal limpio, toallita húmeda de un solo uso (o una gasa húmeda) y crema protectora (no todos los bebés la necesitan).
- **Lava bien tus manos o ponte unos guantes,** antes y después del cambio del pañal. Así evitarás contagios para ti y los demás.
- **Sugerencias para cambiar a las niñas:** limpia el área genital de delante hacia atrás para evitar arrastrar restos de las deposiciones hacia la vagina y uretra, y delicadamente los pliegues.
- **Sugerencias para cambiar a los niños:**
 - Limpia el área genital de delante hacia atrás y por debajo del escroto.
 - No intentes retraer el prepucio para limpiar la zona. Poco a poco se irá retrayendo espontáneamente. Por lo general, se habrá retraído completamente cerca de los tres años.
 - Se recomienda cubrir el pene del niño con un pañal o una toallita mientras se efectúa el cambio para no recibir... ¡una ducha sorpresa!

Recuerda:

- **No dejes nunca solo al niño** en la superficie donde lo cambias. Incluso los recién nacidos pueden moverse y caer de forma accidental. Coloca todo lo que necesites a mano.
- Observa el pañal cada **2 o 3 horas. Cámbialo aunque solo este húmedo.**
- Limpia suavemente la zona y los pliegues con una toallita húmeda o esponja. **No es necesario usar jabón** (los jabones hacen que la piel pierda sus aceites naturales). Seca la zona con suavidad o deja que se seque al aire.
- Si lo crees conveniente, aplica una capa fina de **crema protectora de la humedad** antes de colocar un pañal nuevo. Evita el talco puesto que no ayuda a prevenir las erupciones y puede ser dañino para el pulmón si el bebé lo inhala.
- **Sujeta bien el pañal** con las cintas adhesivas, para evitar sorpresas. Pero **sin apretar**, para no ocasionar roces.
- Cuando el niño se va haciendo mayor, puedes dejarle **algún juguete para que se entretenga** mientras le cambias.

Para ciertos **tipos de dermatitis**, el pediatra puede aconsejar usar durante algunos días una crema con antifúngicos, antibióticos o corticoesteroides suaves, hasta la que la erupción desaparezca.



Recursos

Vídeos educativos recomendados

- ▶ *Aprende a cambiar el pañal*: <http://www.youtube.com/watch?v=7RF5U6pQm14>
- ▶ *Cuidados en el área del pañal en los niños*: <http://www.guiainfantil.com/videos/406/cuidados-en-el-area-del-panal-en-los-ninos/>

Direcciones web útiles

- Dermatitis del pañal. Medline Plus: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000964.htm>
- Dermatitis del pañal. Asociación Española de Pediatría: <http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/dermatitis-panal.pdf>
- Sobre la dermatitis del pañal: http://kidshealth.org/parent/en_espanol/embarazo/diaper_rash_esp.html
- Dermatitis del pañal. *Familia y Salud*: <http://www.familiaysalud.es/recursos-para-padres/videos/con-mamitown/el-bebe-y-sus-cuidados/dermatitis-del-panal>

