

## 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

- ▶ *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](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>

