

# HIGIENE DEL BEBÉ



Al llevar a casa al recién nacido puede generar muchas dudas. Las más habituales son las relacionadas con los cuidados, aseo e higiene.

## LOS BEBÉS RECIÉN NACIDOS...

- Necesitan cuidados que requieren tiempo y supervisión las 24 horas del día por lo que es importante prepararte y buscar el apoyo necesario.
- El cambio de pañal, el cuidado del ombligo y el baño son parte importante de la higiene del bebé.
- Estas actividades de higiene se pueden compartir con los familiares y amigos para que tengas oportunidades de descansar.

## CAMBIO DE PAÑALES

- Los bebés mojan sus pañales aproximadamente 6 veces diarias y evacúan aproximadamente entre 4 a 8 veces diarias o cada vez que comen.
- Cambia el pañal cada vez que esté mojado o sucio para evitar irritación en la piel. En el caso de que tenga la piel irritada, coloca crema, según indique el pediatra.
- Coloca el pañal de manera que no cubra el área del cordón umbilical para mantenerlo seco.

## CUIDADO DEL OMBLIGO

- El área del ombligo puede ser limpiado con alcohol o con agua y jabón. Es importante mantenerlo seco. No sumerjas al bebé en agua, puedes limpiarlo con una toalla suave.
- No trates de quitar el cordón umbilical, este se secará y se caerá solo.
- Notifícale al pediatra si, alrededor del cordón umbilical, el área se pone roja, huele mal, sangra o le sale algún líquido.

## BAÑO DEL BEBÉ

- Mientras tenga el pedacito del cordón umbilical utiliza una esponja o toallita para limpiar al bebé.
- Cuando se le haya caído el cordón umbilical puedes sumergir su cuerpecito en el agua del bañito de bebé.
- Antes de comenzar, ten a la mano todo lo que necesitas para el baño.
- Verifica la temperatura del agua y nunca dejes solo al bebé en el bañito de bebé. Se recomienda utilizar jabones libres de fragancias y colorantes.
- Después del baño envuelva al bebé en una toalla para que no le de frío.

**RECUERDE CONSULTAR CON EL PEDIATRA SI TIENE DUDAS SOBRE EL CUIDADO DE SU BEBÉ.**

Para más información, comuníquese con la Unidad de Servicios Comunitarios de Prevención y Educación al: **787.277.6571**

**TRIPLE-S SALUD**   
BlueCross BlueShield of Puerto Rico



Triple-S Salud, Inc. cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo. Triple-S Salud, Inc. complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate because of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 787-774-6060, (TTY/TDD) 787-792-1370 or 1-866-215-1999. Free of charge 1-800-981-3241. If you are a federal employee or retiree call 787-774-6081, Toll Free 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; Toll-Free 1-866-215-1999 ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística llame al 787-774-6060, Libre de costo 1-800-981-3241. (TTY/TDD) al 787-792-1370 o 1-866-215-1999. Si es empleado o retirado federal llame al 787-774-6081, libre de costo 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; libre de costo 1-866-215-1999. Concesionario Independiente de BlueCross BlueShield Association. TSS-EDS-5040-2023-A