

FICHA  
9

# Creciendo juntos



## CUIDANDO LOS PRIMEROS 1 000 DÍAS DE TU BEBÉ

• NIÑAS Y NIÑOS SANOS Y LIMPIOS •

## NIÑAS Y NIÑOS SANOS Y LIMPIOS

Madres, padres y personas cuidadoras, al realizar **buenos hábitos de limpieza** con sus bebés, los protegen de enfermedades y otros problemas de salud. La **higiene personal** les ayuda a mantenerse **sanos** pues evita la **exposición a gérmenes** y fortalece su sistema de **defensa natural** contra las enfermedades.

### ¡Unos bichitos que no podemos ver!

Los **gérmenes** son seres vivos muy pequeños, microscópicos, que causan la mayoría de las enfermedades graves en los bebés; éstos entran a sus bocas a través de los alimentos mal lavados, por agua no potable o debido a sus manos sucias. No olviden que **muchas enfermedades**, sobre todo la **diarrea**, pueden evitarse si la familia pone mucha atención en conservar la **limpieza** de todo lo que usa o consume el bebé.



### ¡MUY IMPORTANTE!

La importancia de completar el esquema de vacunación:

- **Protección contra enfermedades:** Reduce el riesgo de infecciones y contacto con bacterias.
- **Prevención de irritaciones y molestias:** Ayuda a prevenir problemas como el sarpullido o piel seca.
- **Establece hábitos saludables:** Crea rutinas saludables para su vida.

### TEMAS QUE VAMOS A TRATAR

- Higiene general
- Baño diario
- Cambio de pañal



## Higiene general

- ▶ **Lava sus manos** con frecuencia para prevenir enfermedades, ya que suelen llevarse las manos a la boca constantemente.
- ▶ Para mantener la **ropa**, los **pañales** y la **tina** siempre limpios, es importante **lavarlos regularmente** con agua tibia y jabón suave.
- ▶ A partir de los seis meses a tu bebé le empezarán a salir sus primeros dientes y querrá meterse todo a la boca, por esto es muy importante que sus **juguets** estén **siempre limpios**.
- ▶ Es fundamental que ustedes le enseñen **hábitos de higiene**, como **cepillarse los dientes**. Tan pronto como tu bebé tenga sus primeros dientecitos, debes lavarlos dos veces al día, con su propio cepillo suave y con la cantidad de pasta equivalente a un grano de lenteja.



## Baño diario

- ▶ **Nunca dejes solo** al bebé en la tina o baño.
- ▶ Mantén el **agua tibia** para que pueda relajarse y disfrutar el baño.
- ▶ Sostén su **cabeza y espalda** con una mano mientras lavas a tu bebé suavemente con la otra.
- ▶ Espera hasta que el **cordón umbilical** se caiga antes de sumergir al bebé en la tina.
- ▶ Utiliza un **jabón suave** y sin fragancias, especial para bebés. Utiliza **champú suave** solo cuando su cabello esté visiblemente sucio o grasoso, **no todos los días**.
- ▶ Recuerda **enjuagar bien** el jabón y el champú para evitar irritaciones.
- ▶ El **baño diario** permite transmitirle sensaciones de seguridad y tranquilidad.



## Consultas médicas

En las revisiones médicas, es importante preguntar sobre tus **dudas** o **preocupaciones**. El personal de salud puede ofrecer orientación específica sobre cómo mantener al bebé limpio y saludable.

## Cambio de pañal

- ▶ **Cámbialo** cada vez que esté mojado o sucio para prevenir irritaciones e infecciones.
- ▶ **Prepara todo antes:** pañales limpios, toallitas húmedas y una funda de basura.
- ▶ Usa una **superficie plana y firme** para cambiar a tu bebé.
- ▶ **Mantén una mano** sobre tu bebé en todo momento para evitar caídas.
- ▶ Limpia el **área genital** con toallitas húmedas o un paño suave y agua tibia, de adelante hacia atrás.
- ▶ **Seca bien** el área antes de colocar un nuevo pañal.
- ▶ Aplica **crema para pañal** si hay irritación en la piel.
- ▶ **Ajusta el pañal** para evitar molestias y marcas en la piel.
- ▶ **Desecha el pañal** usado en una funda de basura, lejos del alcance del bebé.



## PAPIS a LA OBRA



## Canción para lavar las manos

1. Ten listo su jabón suave y agua, de preferencia tibia.
2. Ubica a tu bebé frente a la tina o lavabo.
3. Canta mientras frota sus manos:

Lavarse las manos es divertido,  
con agua y jabón, estás protegido/a.  
Vamos a cantar y a frotar,  
las manos limpias van a quedar.



Agua corriendo, suavemente,  
jabón espumoso, manos relucientes.  
Frota arriba, frota abajo,  
y entre los dedos, ¡qué gran trabajo!

¡La salud de TU BEBÉ ESTÁ EN TUS MANOS!

