# Higiene en las y los bebés de 0-3 meses

## Repasemos:

Al iniciar la reunión, demos la bienvenida y luego preguntemos a las y los participantes:

- ¿Quiénes pueden ayudarnos a recordar lo que conversamos en la reunión pasada?
- ¿Quiénes lograron hacer en su casa la actividad que pedimos al final de la reunión pasada? ¿Cómo les fue?
- ¿Qué preguntas o dudas han quedado después de practicar la actividad?

## ¿Qué vamos a aprender?

Sobre los buenos hábitos de higiene que se deben practicar a diario con la o el bebé.

**DIALOGUEMOS:** Vamos a ver unas fotos, para conversar sobre lo que conocemos de este tema.

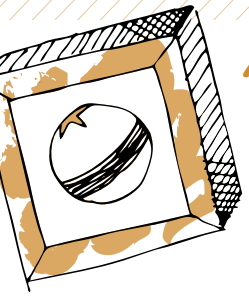


¿Por qué cree que es importante la buena higiene para la o el bebé?



¿Cómo aprendió a bañar a a la o el bebé en su familia?

¿En su opinión, cómo y con qué frecuencia es importante bañar a la o el bebé?



# Actividad:
# "Tiempo del baño"

Vamos a demostrar la forma de darle un baño a la o el bebé recién nacida y a la o el bebé de 3 meses.

**¿Qué vamos a necesitar?**

- **Muñeca**
- **Implementos de baño para la o el bebé, tal como bañera, jabón especial, toallita, toalla para envolverle.**

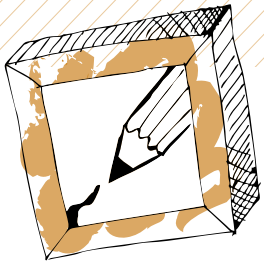
## ¿COMO LO VAMOS A HACER?

- Llevemos una muñeca que parece bebé o puede pidamos a una madre que nos preste la o el suyo para demostrar cómo se le da un baño a la o el bebé recién nacido y a la o el bebé de 3 meses.
- Tengamos listos todos los implementos del baño en una mesa, en la que las y los participantes pueden observar sin dificultad.
- Pidamos a una madre o padre con experiencia que demuestre (con la muñeca o la o el bebé) la forma de dar un baño. Mientras lo hace, el grupo puede ofrecer recomendaciones o hacer preguntas sobre cómo bañar a la o el bebé recién nacido (que aún no se le ha caído su cordón umbilical), y luego, a la o el bebé un poco más grandecito (pero menor de los 3 meses).

## ALGUNAS SUGERENCIAS:

Podemos dar algunas sugerencias a las madres y padres, por ejemplo:

- Asegúrese que el agua del baño esté tibia; de esta manera, el tiempo de baño y aseo, siempre será un momento de agrado y diversión.
- Revise la piel de su bebé durante el baño por si tiene dermatitis (piel irritada o inflamada) y necesita tratamiento
- Revise los testículos del bebé varón durante el baño, para ver si han descendido al escroto.
- Cuando esté atendiendo a su bebé, cambiándole la ropa o los pañales, procure platicarle o cantarle y que pueda ver su cara. Sonríale y háblele en tonos dulces, para que aprenda a contestar con sonrisas y balbuceos.
- Cuando la o el bebé esté mas grandecita, puede darle tiempo para jugar con el agua de la bañera o balde, con algunos juguetitos o trastecitos de plástico, ya que ¡les encanta el agua!.



## Para finalizar:
# ¿Qué aprendimos hoy?

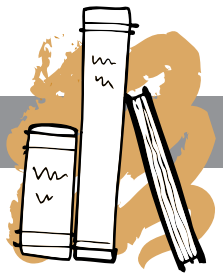
**Ahora, repasemos lo que hemos discutido hoy.**

- ¿Cómo se sienten después de esta reunión? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los dos puntos más importantes que han aprendido hoy?
- ¿Qué harán de manera diferente de acuerdo a lo que han aprendido en esta reunión?
- ¿Cuáles son los puntos que más les gustaron?¿Hay algunas cosas que no les gustaron?
- ¿Les quedó alguna duda, inquietud o pregunta sobre lo que hemos platicado?
- ¿Algo más que quieran compartir?

**Para concluir,** ¿Tienen alguna recomendación para mejorar esta reunión cuando se realice con otras personas? *(Hay que explicar que al contestar estas preguntas, los participantes estarán ayudando a que la reunión sea aún mejor en el futuro para otros padres y madres que tengan bebés)*.

## Para hacer en casa:

- Que las madres y padres bañen a su bebé a diario, tomando en cuenta las recomendaciones discutidas en el grupo.
- Que las madres y padres sequen el ombligo de la o el recién nacido con una bola de algodón o toalla limpia.
- Que las madres cambien el pañal de la o el bebé frecuentemente para que no se desarrolle una dermatitis (irritación de la piel)



# Información básica para la y el facilitador:

## Conociendo más sobre la higiene en las y los bebés:

1 - **La relación de la higiene con las diarreas/ gripes/ infecciones de la piel:** La madre y las personas a cargo de la o el bebé deben lavarse muy bien las manos antes de bañarle. Lo normal es que unas manos sucias tengan muchos gérmenes que pueden provocar enfermedades como diarrea, gripe o infecciones en los ojos. Al lavarse las manos, se reduce la cantidad de gérmenes en la piel y por ende el riesgo de que lleguen a la boca, nariz u ojos de la o el bebé. Ésta práctica saludable contribuye a reducir los episodios de diarre, mejorando el crecimiento y el desempeñan futuro en la escuela. Las madres también deben lavarse las manos antes de alimentar a la o el bebé, y si todavía le amamantan, deben mantener limpios los pezones.

Lo ideal es que las familias tengan buenos los servicios sanitarios, para el riesgo de que las heces contaminen el agua y también sus manos y pies.

2- **Lavándose las manos**: La manera apropiada de lavarse consiste en frotarse las dos manos con jabón y enjuagarlas con agua. Si no hay agua, frotarse con cenizas o arena es otra forma de deshacerse de los gérmenes de la piel.

***Para la higiene apropiada de las manos las familias necesitan:***

- Chorros de agua limpia (con la abundancia suficiente)
- Un jabón de uso común, si es posible antibacterial
- Mantener las uñas de las manos cortas y limpias.

***Los momentos cruciales para lavarse las manos son:***

- Antes de tocar la comida (al cocinar o comer).
- Antes de cargar a la o el bebé, especialmente, antes de alimentarle.
- Después de defecar (después de ir al baño o letrina).
- Después de limpiar las nalguitas de la o el bebé y deshacerse de sus excrementos.

3- **Para bañar a la o el bebé se requiere de las siguientes condiciones y materiales:**

- Bañarlae después de las 24 horas del nacimiento (un día después de haber nacido).
- A partir de ese primer baño, se le debe bañar diariamente.
- Hay que asegurarse que el lugar sea cálido y cerrado, sin corrientes de aire.
- Tener a disposición el jabón de bebé, agua tibia, toallas limpias para secarle y la ropita limpia lista para cambiarle.

***¡NUNCA SE DEBE BAÑAR A UNA O UN RECIÉN NACIDO ANTES DE SUS PRIMERAS 24 HORAS, O SEA, EN EL PRIMER DÍA DE SU NACIMIENTO!***

***Al bañar a la o el recién nacido:***

- Lavarle el ombligo con jabón y agua y secarle con toallas limpias únicamente, sin ponerle nada. El ombligo se secará y se caerá sólo en un plazo de una semana.
- Antes del baño, revisar la piel de la o el bebé por si hay alguna irritación y si la hay, se debe buscar consejo de un profesional médico.
- Recordar que la o el bebé se orine o defeque, se debe cambiar los pañales inmediatamente para que no se le irrite o infecte la piel.

4- **Técnicas y pasos para bañar a la o el bebé:**

- Lavarse las manos apropiadamente
- Mantener a la o el bebé con la cabeza levantada, más arriba que el resto del cuerpo.
- Cuidar que no le caiga agua en los ojos u oídos.
- Lavarle con jabón de bebé y chorros de agua, especialmente, en la entrepierna y las axilas.
- Secarle con una toalla limpia y cubrirle todo el cuerpo.