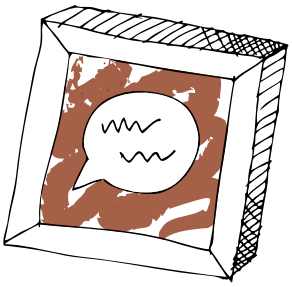
# Higiene en las y los bebés de 4-5 meses

## 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 las y los bebés de 4-5 meses.

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

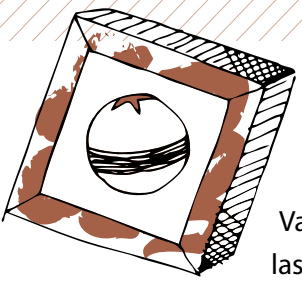
¿Cómo baña usted a la o el bebé de 4 a 6 meses? Cuéntenos.

¿Con qué frecuencia es importante bañar a la o el bebé de 4 a 6 meses? ¿Por qué?





¿Qué cosas pueden hacer para asegurar que los tiempos de baño sean placenteros para la o el bebé?



# Actividad:
# "Cuidando cada parte del cuerpo"

Vamos a demostrar cómo se hace la limpieza de las diferentes partes del cuerpo de la o el bebé.

**¿Qué vamos a necesitar?**

- **Muñeca**
- **Papelitos con las partes del cuerpo (ver abajo)**
- **Implementos de baño para la o el bebé**

**¿COMO LO VAMOS A HACER?**

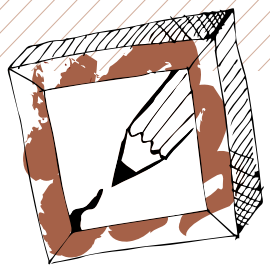
- Iniciemos con un repaso sobre lo que hablamos respecto al baño de la o el bebé de 0-3 meses *(Reunión 12)*.
- Pasemos un recipiente que contiene papelitos doblados, en los que se ha escrito o dibujado las partes de cuerpo. Pidamos que cada participante tome un papelito y piense cómo se limpia o baña esa parte del cuerpo.
- Luego,pasemos una muñeca a una o un participante que con la ayuda de ese juguete nos dirá cómo realizar la limpieza de la parte del cuerpo que le tocó. Los demás dicen si están de acuerdo o no, ( ellos pueden ofrecer más sugerencias o consejos y nosotros aclarar las dudas) La persona que tenía la muñeca, la pasa a alguien más, hasta que todos han participado.
- Al final, pidamos que algunos participantes mencionen algo nuevo que aprendieron sobre la limpieza de las o los bebés.

**Partes del cuerpo de la o el bebé que se deben limpiar (para los papelitos):**

- cara
- ojos
- orejas
- detrás de las orejas
- nariz
- boca
- pelo
- cuello
- manos
- uñas
- ombligo
- genitales de los niños
- genitales de las niñas
- nalgas
- espalda

**ALGUNAS SUGERENCIAS:**

- Si el grupo es muy grande, se pueden dividir en varios grupos más pequeños para hacer el mismo ejercicio.
- Uno de los problemas principales que enfrentan las familias de escasos recursos, es la falta de agua limpia para mantener la higiene, la cocina y para tomar. Se puede preguntar a las familias cómo hacen para obtener agua y qué se puede hacer como comunidad para mejorar la situación.



## Para finalizar:
# ¿Qué aprendimos hoy?

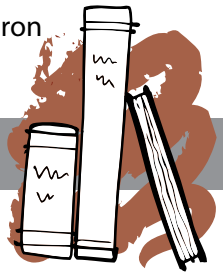
**Ahora, repasemos lo que hemos discutido hoy.**

- ¿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:

- Las madres y padres deben asegurarse de que hay suficiente agua en la casa para las necesidades de la familia.
- Practicar la limpieza y la higiene de la o el bebé, usando las recomendaciones que se mencionaron en el grupo.



# Información básica para la y el facilitador:

## Conociendo más sobre la higiene:

1 - **Lavarse las manos en la edad crítica:** Cerca de los 6 meses, las niñas y niños comienzan a gatear y a llevarse todo a la boca, con el riesgo de contagiar de gérmenes la boca, nariz y ojos; por lo que es necesario tener un lugar limpio y lavarse las manos después del gateo. Unas manos sucias aumentan el riesgo de padecer más episodios de diarrea lo que puede provocar una desnutrición que a su vez afecta el crecimiento adecuado. Se debe recordar que la técnica correcta para lavar las manos consiste en frotarlas con jabón y enjuagarlas con un chorro de agua. Si no hay jabón, se puede reemplazar con cenizas o arena para deshacerse de los gérmenes en la piel.

***Para lavar las manos de forma apropiada se necesita:***

- Chorros de agua potable (con la abundancia suficiente)
- Jabón: si es posible es mejor utilizar jabón de bebé.
- Se deben mantener las uñas cortas y limpias.

## 2- Condiciones y materiales necesarios para bañar a la o el bebé:

- Lavarse las manos apropiadamente antes de bañarle.
- Bañarle diariamente.
- Hay que asegurarse que el lugar sea cálido y cerrado, sin corrientes de aire.
- Tener a disposición: jabón de bebé, agua tibia, toallas limpias para secarle y la ropita limpia lista para cambiarle.
- Verificar los genitales para ver si hay irritaciones o infecciones.
- Si se encuentra una irritación en la piel se debe buscar ayuda médica.

## 3- Técnicas y pasos para darle un baño a la o el bebé:

- Lavarse las manos apropiadamente antes de bañar a la o el bebé.
- Mantenerle 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.

## 4- Prevención de las infecciones de la piel y si se adquieren, ¿Cómo tratarlas?.

- Las infecciones de la piel en las o los bebés son comunes, ya que se irrita cuando no se ha limpiado adecuadamente de las heces o de la orina. Esto también sucede cuando los pañales no se cambian con frecuencia. En este caso la piel se vuelve roja y duele, por lo que lloran y se sienten incómodos.
- En esta condición, la piel fácilmente se infecta por gérmenes lo que puede causar una infección generalizada.
- Para prevenir esto, las madres deben cambiar los pañales con frecuencia y mantener la piel limpia con suficiente agua y jabón.
- Si la piel se ve rojiza o les duele, lo mejor es buscar ayuda de un profesional médico de la comunidad o de alguna enfermera en alguna clínica.