Aseo en el recién nacido

La llegada de un recién nacido a casa supone para los padres responsabilizarse de las necesidades de su hijo, entre ellas, el cuidado del aseo corporal, que es todo un reto para los primerizos. Los niños menores de un mes requieren de unos cuidados diferentes a los que han superado esa edad, debido a sus especiales características.

¿Cómo se debe bañar al recién nacido?

No existe un consenso sobre cada cuánto hay que bañar a un recién nacido. **Es igual de bueno hacerlo a diario que cada dos días, incluso en algunos países lo hacen una vez por semana**. Lo importante es saber que el baño debe ser lo suficientemente regular para que el bebé mantenga una higiene adecuada. Si es un momento agradable, lo habitual es hacerlo diariamente, mientras que si supone un estrés, se puede hacer cada más tiempo.

La bañera no debe llenarse en exceso, unos 15-20 centímetro de altura es adecuado. **La temperatura del agua de debe de ser de 36-38 ºC.** Hay que comprobar la temperatura del agua antes de meter al niño, sumergiendo el codo o el dorso de la mano o empleando un termómetro.

Se puede sumergir al niño, incluso aunque no se le haya caído el cordón umbilical. Se debe emplear un jabón suave de pH neutro, en poca cantidad, para enjabonar al niño de forma delicada y posteriormente aclararle. La duración del baño no debe exceder de unos minutos en los primeros días de vida para evitar que el agua se enfrié y el niño también.

La habitación donde se le bañe debe estar caldeada a unos 22-24 ºC. Esto evitará que al salir del agua el bebé tenga frío. Tras el baño se procederá al secado con una toalla templada, realizándolo de forma suave.

Es importante tener a mano todo lo necesario para el baño del recién nacido y nunca dejar al niño sin supervisión en la bañera.

¿Cómo se limpia el cordón umbilical?

La limpieza del cordón umbilical debe realizarse desde el primer día de vida y de forma diaria. En los países con buenas condiciones higiénicas, como el nuestro, no es necesario el empleo de alcohol u otras soluciones antisépticas.

Se deben tomar las siguientes medidas:

- Lavarse previamente las manos.
- Limpiar la zona del cordón con agua y jabón.
- Secado adecuado.
- Para ayudar a mantener el cordón seco se puede emplear una gasa limpia que lo envuelva, la cual se debe cambiar en cada cambio de pañal.
- Cambios frecuentes de pañal para evitar que se moje el cordón cuando el niño orine.

Debido a que para limpiar el cordón se requiere agua y jabón, un momento adecuado para hacerlo es el momento del baño. **Lo habitual es que el cordón se desprenda entre los 7 y los 15 días de vida.**

¿Cuándo se pueden cortar las uñas de los recién nacidos?

Es habitual que los bebés nazcan con las uñas muy largas. **Es importante conocer que la punta de las uñas suele estar adherida a la piel del dedo lo que provoca que sea muy difícil cortarlas durante los primeros días** sin que se haga una herida al bebé.

Por ello es adecuado retrasar el primer corte con tijera de las uñas a los 15 o 20 días de vida. Mientras se puede emplear una lima fina de uñas (aunque resulta difícil conseguirlo, ya que las uñas son muy blandas) o desprender la punta que sobra, con mucho cuidado, tras el baño.

Pasados esos primeros días se empleará una tijera pequeña de punta roma, cortándose las uñas siempre de forma recta y sin dejar picos en las esquinas que puedan provocar arañazos o que se claven en la piel del dedo. Posteriormente se puede repetir, cuando los padres las vean largas.

¿Es necesario utilizar cremas en los recién nacidos?

La piel de los recién nacidos tiende a secarse de forma natural durante los primeros días, debido a que dejan de estar en contacto con el líquido amniótico y pasan a un ambiente seco como es el aire. A la semana de vida, la piel suele haberse adaptado adquiriendo su aspecto terso y suave.

No es necesario, por tanto, emplear cremas de forma rutinaria en los recién nacidos. Se puede usar una crema hidratante, en caso de que la sequedad de la piel sea excesiva, empleando una especial para bebés con el menor número de irritantes posibles (parabenos, perfumes…).

La piel del área del pañal tampoco requiere un cuidado especial. **En general, el cambio frecuente de pañal es suficiente para que la orina y las heces no irriten la zona.** En caso de que la piel se ponga roja o irritada se puede emplear una “pasta al agua”, que aísla la piel de nuevas agresiones.

¿Se deben usar colonias en los recién nacidos?

El olfato es uno de los sentidos más desarrollados en el recién nacido, junto al tacto, de hecho, el bebé aprende el olor de su madre ya desde el útero. **Si se utilizan colonias con olores fuertes se puede dificultar que el recién nacido reconozca a su madre mediante el olfato**. De la misma manera, la madre no debería emplear perfumes de fuerte olor que interfieran en el reconocimiento hijo-madre.

¿Cómo se debe realizar el cambio de pañal?

Los recién nacidos pueden llegar a mojar una media de 6-8 pañales al día y realizar hasta una deposición por toma. Así que hay que **cambiar de pañales con frecuencia, para que tanto la orina como las heces permanezcan el menor tiempo posible en contacto con la piel del bebé.** Para su limpieza se puede utilizar agua y una esponja (impregnada con un jabón suave si es necesario) o toallitas húmedas que respeten el pH de la piel (sin productos irritantes). En las niñas realizar la limpieza de delante hacia atrás (hacia el ano), para evitar que las heces entren en contacto con los genitales. Luego, secar la piel y los pliegues, antes de poner el pañal.

Al igual que en el baño, se debe tener todo a mano y nunca dejar sin supervisión al niño (ya sea en un cambiador o en una cama) para evitar que se caiga.

¿Cómo se limpian los oídos y el pelo?

La cera que se secreta en el conducto auditivo es una sustancia que protege al oído ante posibles agresiones. No se debe intentar extraer. En caso necesario **se empleará una toalla húmeda para limpiar la oreja por fuera y nunca con un bastoncillo.**

El pelo de los recién nacidos se puede limpiar a diario en el baño con agua y jabón. Posteriormente se debe secar bien la cabeza para evitar que el niño se enfríe. Para peinarle, suele emplearse un cepillo de cerdas suaves.

Artículo publicado el 2-3-2018, revisado por última vez el 20-2-2018

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/aseo-en-recien-nacido