



CAPÍTULO
3

Higiene de
niñas y niños

BaÑe diariamente a su hija o hijo. Es una oportunidad para transmitirle sensaciones de bienestar. El estar en el agua tibia lo relajará y le gustará. **Nunca deje sola a la niña o niño dentro de una tina o bañera.**

Antes del baño, debe tener todo preparado:

- Ropa, pañal y una tina limpia que debe lavar antes y después de utilizar.



- Jabón de glicerina y toalla. La piel de las niñas y niños es frágil, por eso el jabón debe ser suave, para prevenir problemas de sequedad e irritaciones.
- El agua debe estar tibia. Pruebe la temperatura del agua sumergiendo su codo.
- Báñelo en un lugar cálido y sin corrientes de aire.
- El lugar debe ser adecuado a la estatura de quien baña a la niña o niño, para no causar dolor de espalda.



- No sumerja a la niña o niño en la tina hasta que el cordón umbilical se haya caído.
- Las niñas y niños no deben estar en el agua por más de cinco minutos. Es importante sonreírles y hablarles durante el baño, debe ser un momento agradable.
- No utilice talcos, colonias o jabones comunes en los primeros meses. No son necesarios y pueden causar alergias o irritación.

Cómo bañar, secar y vestir a la niña o niño

**1**

Empiece con la cara, usando una toallita húmeda, sin jabón.

**2**

Continúe con la cabeza. Después, lave el resto del cuerpo.

**3**

Séquelo con una toalla, con suavidad y sin frotar la piel. Ponga especial atención en secar los dedos de las manos y pies, las axilas y los genitales.

**4**

Comience a vestirlo de arriba abajo, para que no pierda calor. **Vístalo con una prenda más de las que usted usa, para asegurar que la niña o niño mantenga la temperatura ideal.**



**MENSAJE
CLAVE**

No intente correr la piel que cubre el pene (prepucio) hacia atrás. Esto lo supervisará el médico en los controles.

Qué sucede con el cordón umbilical

El cordón umbilical se seca y se cae en algún momento de las primeras tres semanas de vida. La limpieza del ombligo se hace con algodón y alcohol, con movimientos en círculo, de adentro hacia afuera.

Acuda al centro de salud si hay enrojecimiento o mal olor en el ombligo.



Cómo cambiar el pañal

- Cambie el pañal luego de cada deposición u orina, para evitar irritaciones.
- Limpie con agua tibia o con pañitos húmedos, sin alcohol.



La limpieza de la zona genital de las niñas debe hacerse de adelante hacia atrás.



La niña o niño que permanece con el pañal sucio por mucho tiempo puede irritarse y enrojecerse en la zona de la nalga y genitales. Use una crema especial, a base de zinc.

Cómo limpiar la nariz y orejas de la niña o niño

Limpie la nariz y las orejas con un poco de algodón.



Moje el algodón con leche materna o suero fisiológico.



No use cotonetes. Pueden dañar la nariz o las orejas si la niña o niño se mueve.



Cómo cortar las uñas de la niña o niño



- Hágalo cuando esté tranquilo, relajado o mientras duerme, con mucho cuidado.
- Corte las uñas después de haberlo bañado. En ese momento están más blandas y el corte molestará menos.
- Utilice tijeras con puntas redondeadas. Límpielas con alcohol.
- Presione un poco la yema de los dedos hacia abajo, para cortar con mayor seguridad la parte que sobresale. El corte debe ser recto, no redondeado.
- Limpie y bote los restos de las uñas, sin dejar residuos cerca.



Cómo lavar los dientes de la niña o niño

Desde que aparecen los primeros dientes, debe limpiarlos después de cada comida.

Limpie suavemente los dientes y encías solo con agua.



NO PASTA
DENTAL

No use pasta dental.



La mejor posición para que su hija o hijo duerma es boca arriba, sin almohada, con una sola cobija colocada por debajo de los brazos.



En la Costa y en la Amazonía, coloque toldos mosquiteros sobre la cuna, para evitar la picadura de mosquitos y la transmisión del dengue.



No almohada.
No peluches.



No boca abajo.



No fume en el cuarto de su hija o hijo. Esto se relaciona con la posibilidad de muerte súbita del lactante.

La niña o niño puede dormir junto a la cama de los padres, en un lugar seguro como la cuna. Tenerlo cerca de su madre ayudará a la lactancia, porque puede aumentar la frecuencia con la que lo alimenta. La temperatura del cuarto debe ser templada.



Acostúmbrelo a que duerma con los ruidos habituales de la casa. Puede cantarle canciones de cuna, que le ayuden a conciliar el sueño y refuercen el vínculo afectivo. El baño nocturno ayuda a que la niña o niño duerma mejor.

Seguridad en el hogar

En el hogar, ocurren muchos accidentes infantiles, como caídas, intoxicaciones, aplastamientos, cortes, desgarros, golpes y quemaduras, que pueden ser prevenidos con algunas medidas de seguridad.

Las niñas y niños deben permanecer siempre vigilados por una persona adulta responsable.



Tape los tomacorrientes con cinta de embalaje fuerte o con los dispositivos especiales que hay a la venta, para evitar que la niña o niño meta los dedos u objetos y se electrocute.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

Coloque los medicamentos, los productos de limpieza y que puedan ser tóxicos en estanterías o muebles altos y bajo llave, para evitar que la niña o niño los ingiera.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

Guarde las fundas plásticas, monedas, botones y otros objetos pequeños, para evitar que la niña o niño los tome y se asfixie o atragante. No deje líquidos u objetos calientes, como la plancha, al alcance de la niña o niño, para evitar que se queme.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

Vigile a la niña o niño cuando esté acostado al cambiarle el pañal, para evitar que se mueva y caiga.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

Bloquee las gradas, para evitar que la niña o niño ruede por los escalones.
No use andador porque afecta el adecuado desarrollo de las caderas y puede producir accidentes.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

La hamaca debe estar colocada a poca altura y bien asegurada, para evitar que la niña o niño se caiga. Vigile que los animales domésticos no estén muy cerca de la niña o niño.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

Cuando salgan de casa, proteja a la niña o niño del sol con una gorra. Use protector solar a partir de los seis meses. Evite exponerlo al sol entre las diez de la mañana y las tres de la tarde, porque los rayos son más fuertes a estas horas.

Seguridad en la cocina

Los elementos habituales de la cocina pueden ser peligrosos para su hija o hijo, especialmente cuando empieza a caminar y moverse. Tenga en cuenta estas medidas de seguridad:



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

Coloque los cuchillos y las tijeras en lugares altos y seguros, para evitar que la niña o niño los tome y se corte. No deje a su alcance imanes de refrigeradora, para evitar que se los trague y se atragante o asfixie.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

Apague y desconecte los electrodomésticos cuando no los use. Colóquelos en un lugar alejado y seguro, para evitar que caigan encima de la niña o niño.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



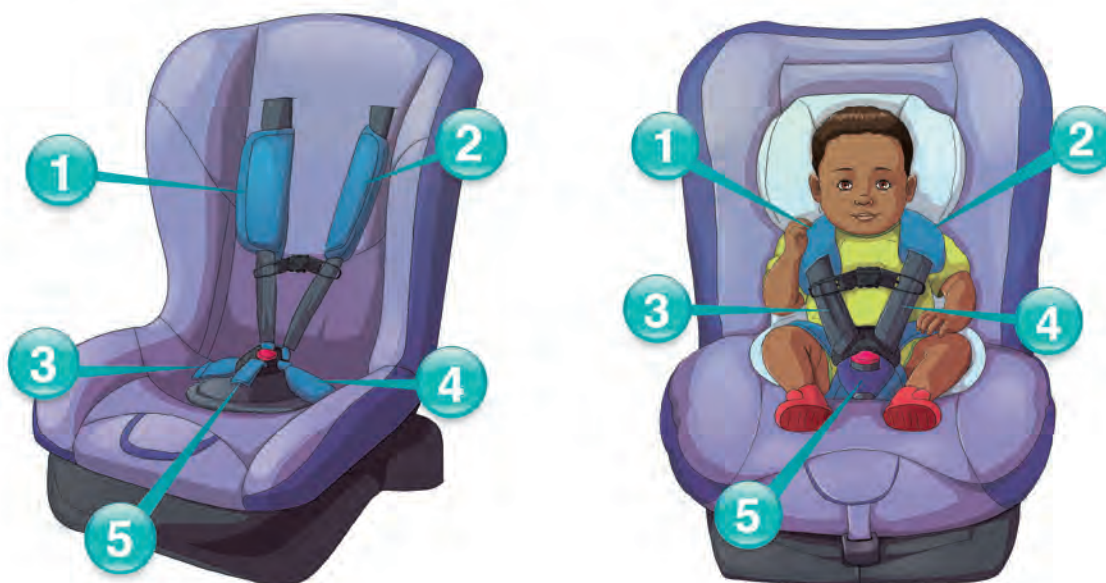
PELIGROSO

Mantenga a la niña o niño lejos de las hornillas de la cocina y de la puerta del horno cuando se calienta, para evitar que se queme. Use las hornillas de atrás y coloque los mangos de las ollas hacia adentro.

Seguridad en los vehículos y la calle

Las niñas y niños deben ser transportados en el asiento trasero del vehículo, de preferencia en la parte central y con cinturón de seguridad. En lo posible, coloque la silla de retención especial para transportarlos.

Arnés de cinco puntos



La silla de retención debe estar asegurada correctamente al vehículo, de acuerdo a las instrucciones de instalación. Asegúrese de que los arneses no estén doblados o retorcidos. Prefiera una silla con un arnés de cinco puntos, porque es más segura.

La parte inferior del cinturón (banda inferior o pélvica) debe ubicarse debajo del estómago, apoyada en la parte superior de los huesos de las caderas.

Sillas de retención según la edad



GRUPO 0



GRUPO 1



GRUPO 2



GRUPO 3



infancia**plena**
de 0 a 5, su futuro es hoy

Seguridad de niñas y niños en
el hogar y espacios públicos



GRUPO 0

Peso: Hasta 13 kg (29 lb)

Edad: 0 a 15 meses

Instalar la silla mirando hacia atrás.

Talla:
75 cm



Cuadro elaborado por: Gestión Interna de Espacios y Prácticas Saludables.

Fuente: Cinturones de seguridad y sistemas de retención infantil: un manual de seguridad vial para decisores y profesionales, 2009; Navas Hernández, 2011.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

Todos los ocupantes del vehículo deben utilizar el cinturón de seguridad. Nunca viaje con la niña o niño en brazos ni comparta el cinturón de seguridad.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

En el transporte público, coloque a las niñas y niños en asientos internos.
Obsérvelos todo el tiempo.



CENTRO
DE SALUD

Antes de acudir al centro de salud, escriba los problemas de su hija o hijo, y las dudas sobre su crecimiento y desarrollo, para que recuerde consultarlos con el personal de salud.

Valoración del estado nutricional

La valoración del estado nutricional consiste en medir el peso, la talla (estatura) y el perímetro cefálico (la circunferencia de la cabeza), y realizar un examen físico. Esto permite saber si la niña o niño está creciendo bien. El primer control se realiza a los siete días de vida. Después, se realiza un control cada mes hasta que su hija o hijo cumpla dos años.

Solicite en el centro de salud la **libreta de salud** de la niña o niño, en la que encontrará las mismas gráficas que aparecen aquí. En estas gráficas, el personal de salud marcará con un punto las medidas y la edad cumplida de la niña o niño al momento del chequeo.

Si el punto marcado se encuentra en la zona sombreada de color verde, las medidas de la niña o niño son adecuadas para su edad.

Su hija o hijo tiene su propio ritmo de crecimiento, no compare sus medidas con las de otras niñas y niños.

Peso para la edad



CENTRO
DE SALUD

Si observa que el peso de la niña o niño se encuentra fuera de la zona verde, consulte con el personal de salud.





Vacunas

El Ministerio de Salud Pública administra vacunas seguras y eficaces, de forma gratuita. Estas crean el primer escudo protector de su hija o hijo contra 14 enfermedades graves.








Es necesario que la niña o niño reciba todas las vacunas. No colocar una dosis puede ocasionar que las vacunas no protejan como deberían.

Consejos para la vacunación

- Lleve a la niña o niño a los dos días de nacido al centro de salud más cercano, para que le apliquen la vacuna BCG y Hepatitis B, y para que ambos se realicen un chequeo médico completo.
- Conserve y cuide la libreta de salud y de vacunación. Llévelas a cada chequeo médico, para registrar todos los detalles de salud y la fecha de la próxima vacuna.
- Después de las vacunas, especialmente las que se colocan en la cara anterior del muslo, la niña o niño puede presentar fiebre. En caso de ser necesario, solicite al personal de salud la medicación que bajará la fiebre y aliviará el dolor.

Registre en este cuadro la fecha de cada dosis de las vacunas, a medida que su hija o hijo vaya recibéndolas.

EDAD	VACUNA	PREVIENE	REGISTRO
 RECIÉN NACIDO	BCG Dosis única	Meningitis tuberculosa y tuberculosis diseminada	
	HB Dosis única	Hepatitis B	
 2 MESES	ROTAVIRUS Primera dosis	Diarreas severas	
	NEUMOCOCO Primera dosis	Enfermedad neumocócica (infecciones en los oídos, los pulmones o alrededor del cerebro)	
	OPV Primera dosis	Poliomielitis o parálisis infantil	
	PENTAVALENTE (DPT + HB + HiB) Primera dosis	Difteria, tosferina, tétanos, hepatitis B e infecciones invasivas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo B	
 4 MESES	ROTAVIRUS Segunda dosis	Diarreas severas	
	NEUMOCOCO Segunda dosis	Enfermedad neumocócica (infecciones en los oídos, los pulmones o alrededor del cerebro)	
	OPV Segunda dosis	Poliomielitis o parálisis infantil	
	PENTAVALENTE (DPT + HB + HiB) Segunda dosis	Difteria, tosferina, tétanos, hepatitis B e infecciones invasivas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo B	
 6 MESES	NEUMOCOCO Tercera dosis	Enfermedad neumocócica (infecciones en los oídos, los pulmones o alrededor del cerebro)	
	OPV Tercera dosis	Poliomielitis o parálisis infantil	
	PENTAVALENTE (DPT + HB + HiB) Tercera dosis	Difteria, tosferina, tétanos, hepatitis B e infecciones invasivas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo B	
	SR Dosis única	Sarampión y rubeola	
 A PARTIR DE LOS 6 MESES	INFLUENZA PEDIÁTRICA Dosis única	Influenza	

1 mes de edad



Principales logros

- Alza la cabeza estando boca abajo.
- Responde a sonidos y empieza a vocalizar: "ooo" y "aaa".
- Sigue la mirada hasta la línea media.
- Observa la cara.



Técnicas de estimulación

- Cuelgue móviles geométricos o con caras humanas.
- Haga sonidos fuera de la vista de la niña o niño.
- Mírele a los ojos, háblele con cariño y cántele.
- Masajee suavemente su cuerpo.

3 meses de edad



Principales logros

- Mantiene firme su cabeza.
- Sonríe al contacto con personas.
- Puede sujetar un cascabel o un chino.
- Junta las manos y se mira las manos.



Técnicas de estimulación

- Llame a la niña o niño por su nombre.
- Colóquele un espejo al frente y muévalo.
- Haga que sujete un chino.
- Haga que huelga agua de rosas, frutas y flores.