



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**

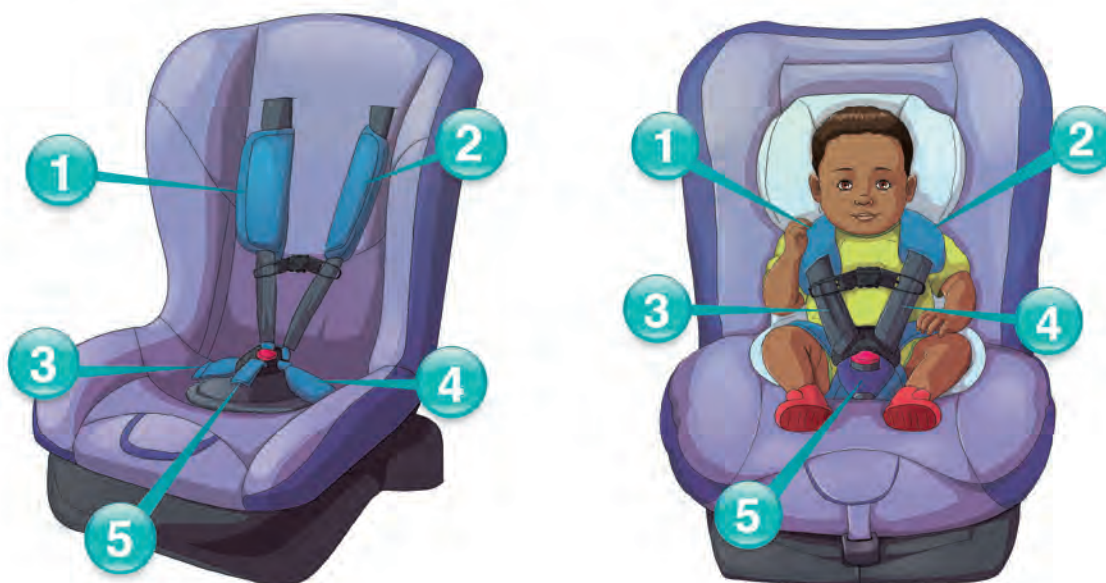
Coloque los cuchillos y las tijeras en lugares altos y seguros, para evitar que la niña o niño los tome y se corte. No deje a su alcance imanes de refrigeradora, para evitar que se los trague y se atragante o asfixie.



## 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







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