

10 consejos para cuidar la piel de nuestro bebé



- 1 Preparación del baño.**

Hay que calentar tanto el agua de la bañera, que debe estar a unos 37°, como el propio cuarto de baño, para que la temperatura ambiente esté entre los 20°C y 22°C. Además, ayuda preparar de antemano lo que se vaya a necesitar: productos, toallas, esponja, etc.
- 2 Siempre pendiente.**

Una vez que el bebé esté en la bañera, es fundamental sujetarlo con firmeza. A partir de los 4 ó 5 meses ya puede emplearse una hamaquita de baño. Aunque parezca obvio, no debe dejarse al niño sin vigilancia.
- 3 Utiliza tratamientos específicos para bebés.**

Existen jabones líquidos infantiles, hipoalergénicos y con pH neutro, que respetan el manto ácido cutáneo. La esponja debe ser suave, preferiblemente natural.
- 4 Controla el tiempo.**

No es conveniente que el bebé permanezca en la bañera más de cinco minutos. Además, deberemos lavarle el pelo tan sólo instantes antes de sacarle del agua y arroparlo, ya que los bebés pierden mucha temperatura por la cabeza.
- 5 Sécale con delicadeza.**

Al terminar de bañar al bebé, hay que secarlo dándole ligeros toquitos, sin frotar, para no irritar su piel. Presta especial atención para que no quede humedad en los pliegues de la piel.
- 6 Hidrata e hidrata.**

Una vez seco, es importante aplicarle una leche infantil hidratante, dándole un suave masaje por todo el cuerpo.
- 7 Limpieza en el cambio de pañal.**

Para realizar el cambio, colocaremos al bebé sobre una toalla limpia. La zona genital y del culito deben limpiarse con toallitas específicas que no irriten la zona, un gel lavante o un jabón supergraso. La limpieza se realiza desde la zona limpia a la más sucia, para no arrastrar suciedad; y desde adelante hacia atrás, para evitar infecciones.
- 8 Prevenir irritaciones en zonas delicadas.**

Antes de colocar el nuevo pañal, hay que asegurarse de que el bebé tiene totalmente secos los pliegues de las nalgas y las ingles. Aplicaremos una buena capa de crema protectora en el culito, cuya función es crear una barrera que prevenga las posibles irritaciones en esta zona, debido al contacto directo con el pis y las heces.
- 9 El perfume, sin excesos.**

Para perfumar delicadamente al bebé, pueden utilizarse unas gotas de agua de colonia sin alcohol, vaporizadas sobre su cuero cabelludo o sobre su ropa. No deben utilizarse colonias para adultos.
- 10 Cuidados también fuera de casa.**

Al salir de paseo con el bebé, es importante proteger su piel. En invierno, cubriendo sus zonas más delicadas para protegerle tanto de resfriados como de la acción reseccante del frío. Y en verano, para protegerle del sol. La aplicación de una crema facial hidratante con protección solar es imprescindible siempre.