

# ¿Cómo bañar a tu bebé?

Sigue estos simples pasos para hacerlo:

Llena con agua tibia su bañera y asegúrate que la temperatura del agua no esté muy caliente.

1



Utiliza una toalla pequeña o bases de esponja para evitar que se resbale de tus manos al colocarlo en la tina.

Toma con una mano su cuello y con la otra puedes comenzar a bañarlo:

2



- Limpia la zona del lagrimal con una bolita de algodón. Hazlo de adentro hacia afuera (sus ojos deben estar cerrados).

- Enjuaga su cabecita y su cuerpo con una jarra de agua limpia.

Lava con suavidad su rostro, detrás de sus orejas, su cuello y cuidadosamente cada pliegue de su cuerpo.

3



Lava su cabecita con un jabón o shampoo para bebé.

4



Levántalo por debajo de sus brazos, cuidando siempre su cabeza y sécalo bien con una toalla (seca bien sus pliegues).

5



Antes de vestirlo, humecta su piel con una crema para bebé y aprovecha para mimarlo con un masaje.

6



Muchos niños logran dormir plácidamente luego del baño, tenlo en cuenta para decidir la mejor hora al hacerlo.

**Fuente:**

1. Dipesh Navsaria. Cómo bañar a su bebé American Academy of Pediatrics (Copyright © 2019) en <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/bathing-skin-care/Paginas/bathing-your-newborn.aspx>  
2. Dyer JA. Newborn skin care. Semin Perinatol. 2013;37(1):3-7.

3. Blume-Peytavi U, et al. Bathing and cleansing in newborns from day 1 to first year of life: recommendations from a European round table meeting. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2009;23(7):751-9.

**AVISO IMPORTANTE.** Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida seguido de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida hasta los dos años de edad o que se extienda por el mayor tiempo posible.