

**Narrator**

Babies learn about the environment around them by exploring with their hands and mouth. So you want to make sure the air and surfaces around your new baby are not covered in germs, bacteria, or harmful chemicals.

You can't always control what you breathe in outside of our home, but you can do your best to make the indoor air environment clean and safe for you and your baby.

**Deborah Mulligan, MD**

**Nova Southeastern University**

“When I think of clean air in the home, I think of the ground floor basics. Is anyone a smoker in the house? When they're exposed as a young one to smoke in the house, they will have more ear infections, they will have more respiratory illnesses, they will have a longer time getting over infections like sore throat and if you know you can stop that, then there are steps you can take to ensure that the baby's environment is smoke free.”

**Narrator**

Source of indoor air pollution other than tobacco smoke include:

- *Carbon Monoxide* that can come from a faulty furnace, water or room heater, and a fireplace.
- *Dampness*, which has the potential to create Mold. Typically mold develops in the house due to a broken air conditioner, water leak or flood in the house.
- *Pet dander & Dust mites* on carpets, bedding, and furniture

Sometimes, indoor air pollution can come from what's sprayed into the air. Things like air fresheners, fragrances and certain cleaning products that may contain harsh chemicals.

Meet 4 month-old Maxwell he loves it when his mom Jamie reads to him. Jamie, a grad student at George Washington University in Washington DC, is studying environmental and occupational health. So naturally when she found out she was pregnant, she was worried about chemicals and other toxins, in her home environment.

**Jaime Dawson**

**26 years old, Mother of 1**

“My husband actually kind of went through the house and was concerned about things that were in our environment and he got rid of our products. Ever since my son's been born it's been a big priority for us to make sure that we're using products that are non-toxic.”

**Jerome Paulson, MD**

**Children's National Medical Center, Washington DC**

“Parents want to keep a clean home and I'm sure parents have a lot of questions about what's the best way to keep my home clean and how do I make sure that the cleaning products that I use don't contribute to a problem of indoor air pollution.”

**Narrator**

Jaime started transitioning from cleaning products that contained harsh chemicals to effective yet natural cleaners items like vinegar and baking soda.

**Jaime Dawson**

**26 years old, Mother of 1**

“I clean the carpets with baking soda. Just sprinkle a little bit and vacuum it up and it deodorizes the carpeting. I learned that vinegar is a natural disinfectant. So we use it in the kitchen, we use it in the bathroom; I use a little bit to clean his bottles and to clean his diaper area.”

**Narrator**

There are also products on the market that are referred to as green cleaners. Basically they are non-toxic cleaning products made from all natural ingredients, plant or mineral based raw materials such as fruits, vegetables or plants. Green cleaners are free from petro-artificial perfumes, contain pure essential oils and are biodegradable, which is great for the environment.

**Jaime Dawson**

**26 years old, Mother of 1**

“When we were shopping for my son before he was born, it was important to create an environment that was natural and safe – we couldn't buy everything organic, we couldn't have all of his clothes organic, so we kind of made some simple changes

***Natural Sound***

***Dr. Mulligan:*** “*You always want to use simple, gentle soaps that have no fragrance or chemicals in them – just pure, unadulterated, simple soap.*”

**Narrator**

Using plain soap and lukewarm water is a safe way to get rid of germs and bacteria from the baby's skin. It's also the right stuff to use to wash your hands before touching the baby. And always ask everyone: visitors, caregivers and family members to wash their hands before they touch your baby, also.

**Jerome Paulson, MD**

**Children's National Medical Center, Washington DC**

“If your hands are visibly dirty – if you can look at your hands and nails and there's stuff on them you need soap and water. Because you have to scrub. It's the friction and the water rinsing what you've moved by that friction, as well as the soap breaking down some of the fats on your hand, so that the water can move that dirt better.”

**Narrator**

A bottle of hand sanitizer is a great item to carry around in your baby's diaper bag, but hand sanitizer should only be used if clean water and soap are unavailable. And although clean hands are a *must*, you don't want to overuse hand sanitizer.

**Jerome Paulson, MD**

**Children's National Medical Center, Washington DC**

“Kids have an immune system and we think that the immune system needs challenges on a regular and routine basis by encountering the normal viruses and bacteria that are in their environment in order to develop and mature normally and be able to function and fight infections normally. So for an otherwise healthy child, I think cleanliness is good, but it doesn't need to be sanitary, it doesn't need to be what a surgeon does to prep for surgery.”

**Jaime Dawson**

**26 years old, Mother of 1**

“I don't worry too much about germs; germs are just a part of our lives. We can make choices to make sure he's not coming in contact with too many things, but he goes to day care and he's pulling things off the floor and putting things in his mouth, so he's going to encounter germs, we just need to make sure that we can keep things clean whenever possible.”

**Narrator**

One of the most important areas to keep clean is the baby's diaper changing area... but try to avoid fragranced-cleaning products.

**Jerome Paulson, MD**

**Children's National Medical Center, Washington DC**

“It's the fragrance in any kind of product – be it baby wipe, be it lotion, be it aerosol spray, be it a plug-in fragrance dispenser that have the phthalates in them, and it's those phthalates that may be hazardous to ones health.”

**Jaime Dawson**

**26 years old, Mother of 1**

“I use a cloth changing cover and I also put a plastic changing pad over it so it can easily be wiped down.”

**Narrator**

With all the baby products available today, parents may get confused about which ones to go with. For example the American Academy of Pediatrics says moms should breastfeed exclusively for 6 months or more. Since that is not always possible or practical, some women choose to bottle feed their baby. So let's talk about the bottles ... should they be glass or plastic?

**Jerome Paulson, MD**

**Children's National Medical Center, Washington DC**

“Glass is among the least reactive substances that human beings have ever made and glass is least likely to have something come out of the glass and get into the milk.”

**Deborah Mulligan, MD**

**Nova Southeastern University**

“In terms of plastic bottles, there has been a lot of discussion and investigation as to whether or not one of the products used in making plastic bottles, when the bottle is heated can leach into the child’s milk – be it breast milk or formula. The FDA has stated that after their current research, and it is ongoing it hasn’t been completed, they feel as if it is safe to use those bottles, If you want to use plastic, but are concerned and you would like to make the best choice in using the plastic bottles, just look for the bottle with the number 7 or “PC” on it and stay away from those bottles.”

**Narrator**

If you do use plastic bottles, it’s also recommended that when you notice your bottles getting older, dryer, and beginning to crack, toss them and get new ones.

Parents don’t need to get stressed out when it comes to keeping the home clean and safe for the baby. The important thing to remember is cleanliness is important, but you don’t need to be sterile.

Vacuuming and dusting your home at least once a week will keep indoor air pollutants to a minimum. And of course, don’t smoke around the baby or in areas where the baby will be and don’t allow anyone else to either.

Install a carbon monoxide detector in your home so you can be alerted if you have a carbon monoxide leak. Follow a few simple rules – no fragrances, use *simple* time-tested cleaners, don’t mix chemicals and then just enjoy your new baby.

**Jaime Dawson**

**26 years old, Mother of 1**

“It’s nice to feel comfortable in my environment and know that the things in my home are clean and also safe and that there’s not toxic, unnecessary chemicals in my son’s environment and he’s not breathing in air that’s not safe and he’s not touching things that are dangerous for him.”

***Natural Sound***

***Jamie Dawson: “The seal’s fur keeps her warm and nice!”***

This program was reviewed by:

Bruce B. Dan, MD  
Executive Medical Editor  
Interactivation Hospital Networks

Tanya Remer Altmann, MD, FAAP  
Clinical Instructor  
Mattel Children’s Hospital, UCLA

For more information on caring for your newborn visit the American Academy of Pediatrics @ [www.aap.org](http://www.aap.org)

Other resources for parents are the following books:

“Your Baby’s First Year” Written by The American Academy of Pediatrics

“Mommy Calls” Written by Dr. Tanya Altmann

For a transcript of this program please visit our website:

[www.thenewbornchannel.com](http://www.thenewbornchannel.com)

**Narrator**

Los bebés aprenden sobre el ambiente que los rodea al explorar usando las manos y la boca; por eso es importante asegurarse de que no haya gérmenes, bacterias ni productos químicos dañinos en el aire y las superficies a las que se exponen.

No siempre se puede controlar lo que se respira fuera de la casa, pero sí se puede hacer un esfuerzo por que el ambiente dentro de ella sea limpio y seguro para usted y su bebé.

**Deborah Mulligan, MD**

**Nova Southeastern University**

“Al pensar en mantener el aire limpio en la casa, acuden a mi mente las cosas básicas. ¿Hay alguien en la familia que fume? Los pequeños que se exponen al humo en el hogar sufren de infecciones en el oído, padecen de más enfermedades respiratorias, tardan más tiempo en sanar de las infecciones como el dolor de garganta; entonces, si es algo que se puede controlar, hay pasos que se pueden tomar a fin de asegurarse de que el entorno del bebé esté libre de humo”.

**Narrator**

Entre las fuentes de contaminación del ambiente en el hogar, aparte del tabaco, se encuentran:

- *El monóxido de carbono* que puede provenir de calderas, calentadores de agua, calefactores y chimeneas.
- *La humedad*, la cual puede causar la aparición de moho. Habitualmente, el moho aparece en los hogares debido a desperfectos en el aire acondicionado, fugas de agua o si la casa se inunda.
- *Los desechos de mascotas y el polvo* que se encuentran en alfombras, ropa de cama y muebles

A veces, la contaminación del aire se produce a raíz de lo que circula en él, como ambientadores, fragancias y ciertos productos de limpieza que podrían contener sustancias dañinas.

Éste es el pequeño Maxwell, tiene 4 meses y le encanta que su mamá Jamie le lea. Jamie es egresada de la Universidad George Washington de Washington D.C., y es estudiante de salud ambiental y ocupacional. Así que cuando se enteró de que estaba embarazada, se preocupó por las sustancias químicas y otras toxinas que pudiera haber en su hogar.

**Jaime Dawson**

**26 years old, Mother of 1**

“Mi esposo revisó la casa y le inquietaban cosas que teníamos y que había en el ambiente, así que se deshizo de algunos productos. Desde que nació el niño ha sido una prioridad para nosotros el asegurarnos de usar productos no tóxicos”.

**Jerome Paulson, MD**

**Children’s National Medical Center, Washington DC**

“Los padres desean que su casa esté limpia y estoy seguro de que ellos tienen muchas preguntas sobre cuál es la mejor manera de mantenerla limpia, y sobre cómo asegurarse de que los productos de limpieza que utilicen no contaminen el ambiente del hogar”.

**Narrator**

Jaime comenzó a hacer la transición de productos de limpieza que contienen sustancias dañinas a productos naturales y eficaces como el vinagre y el bicarbonato de sodio.

**Jaime Dawson**

**26 years old, Mother of 1**

“La alfombra la limpio con bicarbonato de sodio. Sólo le espolvoreo un poco y paso la aspiradora para desodorizarla. Aprendí que el vinagre es un desinfectante natural; así que lo usamos en la cocina, en el baño; también uso un poco para lavar sus biberones y para limpiar el lugar donde le cambio los pañales”.

**Narrator**

También hay productos en el mercado conocidos como limpiadores ecológicos. En esencia, estos productos de limpieza no son tóxicos y están hechos con sólo ingredientes naturales de origen vegetal o mineral como frutas, verduras y plantas. Los limpiadores ecológicos no contienen derivados del petróleo, sino aceites esenciales puros y son biodegradables, lo cual es bueno para el medio ambiente.

**Jaime Dawson**

**26 years old, Mother of 1**

“Cuando andábamos comprando cosas para mi hijo antes de que naciera, era importante crear un ambiente natural y seguro, no podíamos comprar todo orgánico, toda su ropa no podía ser orgánica, así que tuvimos que hacer algunos cambios sencillos”.

***Sonido natural***

***Dr. Mulligan:*** “*Es mejor usar siempre jabones simples y suaves, que no tengan fragancias ni productos químicos, sólo jabones puros no adulterados*”.

**Narrator**

El uso de jabones simples y agua tibia son una manera segura de quitar los gérmenes y las bacterias de la piel del bebé. También uno los puede usar para lavarse las manos antes de tocar al bebé; y siempre pida a toda la gente: visitas, niñeras e integrantes de la familia, que también se laven las manos antes de tocar al bebé.

**Jerome Paulson, MD**

**Children’s National Medical Center, Washington DC**

“Si tiene las manos visiblemente sucias, si tiene suciedad en ellas o en las uñas, debe lavárselas con agua y jabón. Se las tiene que restregar, es la fricción y el agua con la que se enjuaga, así como el jabón que quita toda la grasa que se acumula en las manos, y así el agua quita mejor la mugre”.

**Narrator**

Una botella de desinfectante para las manos es un buen producto para llevar en el bolso de los pañales, pero sólo debe usarse si no se cuenta con agua limpia y jabón. Y si bien es *imprescindible* tener las manos limpias, es mejor no exagerar el uso del desinfectante.

**Jerome Paulson, MD**

**Children's National Medical Center, Washington DC**

“El sistema inmunológico de los niños tiene que exponerse de manera regular y rutinaria a los virus y las bacterias que se encuentran en el ambiente a fin de desarrollarse y crecer con normalidad y así poder llevar a cabo sus funciones y combatir las infecciones como es debido. Así que para un bebé sano, creo que la limpieza es buena, pero no todo el ambiente debe ser sanitario, no tiene que ser como el entorno que debe haber en una cirugía”.

**Jaime Dawson**

**26 years old, Mother of 1**

“Los gérmenes no me preocupan mucho, porque son parte del ambiente. Podemos tomar decisiones a fin de asegurarnos de que el bebé no tenga contacto con demasiadas cosas, pero como va a la guardería y recoge cosas del piso y se las lleva a la boca, va a tener contacto con gérmenes; sólo tenemos que asegurarnos de conservar la limpieza siempre que sea posible”.

**Narrator**

Uno de los lugares más importantes para conservar limpios es donde se cambian los pañales... pero hay que tratar de evitar los productos aromáticos.

**Jerome Paulson, MD**

**Children's National Medical Center, Washington DC**

“Es el aroma que tienen los productos, ya sean toallitas húmedas, lociones, aerosoles o aromatizantes de los que se conectan, el que contiene ftalatos, los cuales podrían ser dañinos para la salud”.

**Jaime Dawson**

**26 years old, Mother of 1**

“Yo uso una cubierta de tela y también pongo una almohadilla de plástico encima que se puede limpiar fácilmente”.

**Narrator**

Con todos los productos para bebé que hay ahora, es posible que los padres no sepan cuál escoger. Por ejemplo, la Academia Americana de Pediatría aconseja que las madres deberían dar el pecho exclusivamente por 6 meses o más. Pero como eso no siempre resulta posible ni práctico, algunas mujeres optan por alimentar a sus bebés con biberón. Entonces hablemos de los biberones... ¿deben de ser de vidrio o de plástico?

**Jerome Paulson, MD**

**Children's National Medical Center, Washington DC**

“El vidrio se encuentra entre las sustancias menos reactivas que el hombre ha inventado y hay menos posibilidades de que se desprendan partículas de él y se metan en la leche”.

**Deborah Mulligan, MD**

**Nova Southeastern University**

“Se ha hablado e investigado mucho en cuanto a los biberones de plástico y en cuanto a si los productos que se usan en su fabricación se filtra en la leche del niño, ya sea leche de la madre o el preparado en polvo. La FDA aún no termina sus investigaciones en torno al asunto, pero hasta ahora su opinión es que es seguro usar biberones de plástico, pero que si existen inquietudes y desea hacer la mejor elección entre esos biberones, se deben evitar a toda costa los que tengan el número 7 o las letras PC”.

**Narrator**

Si usa biberones de plástico, también se recomienda que cuando vea que ya están demasiado usados, secos y se empiezan a rajarse, debe tirarlos y comprar nuevos.

Los padres no tienen que estresarse cuando se trata de mantener la casa limpia y segura para el bebé; lo importante es recordar que la limpieza es fundamental, pero no es necesario esterilizar todo.

El pasar la aspiradora y sacudir por lo menos una vez a la semana mantiene al mínimo los contaminantes del ambiente; y por supuesto que no hay que fumar cerca del bebé ni en los lugares por los que anda, tampoco hay que permitir que nadie fume.

Coloque en su hogar un detector de monóxido de carbono para mantenerse alerta por si hay alguna fuga de ese gas. Siga estas sencillas reglas: no use aromatizantes, sólo limpiadores *simples*, no mezcle los productos químicos y disfrute a su bebé.

**Jaime Dawson**

**26 years old, Mother of 1**

“No hay como sentirse cómodo con el ambiente en el que se vive y saber que todo está limpio y seguro en la casa, que no hay productos tóxicos e innecesarios alrededor de mi hijo y que él no respira aire contaminado ni toca cosas peligrosas”.

***Sonido natural***

***Jamie Dawson: “¡El pelaje de la foca la mantiene abrigada y feliz!”.***

Este programa fue revisado por:

Dr. Bruce B. Dan

Editor ejecutivo de medicina

Interactivation Hospital Networks

Dra. Tany Remer Altmann, miembro de la Academia Americana de Pediatría

Instructora clínica

Mattel Children's Hospital, UCLA

Para obtener más información sobre cómo cuidar a los bebés recién nacidos, visite el sitio de la Academia Americana de Pediatría en [www.aap.org](http://www.aap.org)

Los libros siguientes pueden ser de utilidad para padres de familia:

“Your Baby's First Year”, escrito por la Academia Americana de Pediatría

“Mommy Calls”, escrito por la Dra. Tanya Altmann.

Para obtener una transcripción de este programa visite nuestro sitio

[www.thenewbornchannel.com](http://www.thenewbornchannel.com)