



## **“BATH TIME”**

It's easy to bathe a baby if you know how. This segment explains in detail how parents can bathe their new baby at home, on their own. Discusses such procedures for washing a baby's hair and ways to prevent "cradle cap" and also includes tips for safety. Baby's comfort during bath time is emphasized throughout this segment.

## BATH TIME

### CATHY UTZ

Hi, I'm Cathy Utz and I'm at Norwalk Hospital in Norwalk, Connecticut and I'm with Lynn Higgins, patient educator and today we are going to talk about bathing your baby.

Lynn, bringing your baby home is such a wonderful experience, but it can also be a little bit nerve-racking. I know when I brought my babies home, I was really scared. I had a lot of questions and I am sure that most moms have some of the same questions. So let me begin by asking you, what is the best environment to bath your baby?

### LYNN HIGGINS

The warmest room in the house. Basically, I would use the kitchen. It is an area that is usually warm and you have plenty of supplies. Your water is there and you can spread things out on the kitchen table.

### CATHY UTZ

What about those inevitable distractions?

### LYNN HIGGINS

They are inevitable. You can prevent some by taking the phone off the hook and telling people that you are going to give the baby a bath at a certain time so they do not ring the doorbell. But if you have other children in the house, it is inevitable. Remember, any time that you are distracted from what you are doing with this baby; you should wrap your baby and take it with you. You should never leave the baby for a moment.

### CATHY UTZ

Well, Lynn, this is something you do every day, so why don't we just get started and show moms that this is not as scary as it seems.

### LYNN HIGGINS

I'd like to do that.

### CATHY UTZ (VOICE OVER)

This portion of Bath Time is brought to you by the makers of Gerber Skin Care products, such as Gerber Baby Wash with lavender and Gerber Baby Lotion with Oatmeal Moisturizers.

### LYNN HIGGINS (VOICE OVER)

Hi, this is Hayley Sarah Smith and she is four days old today and we are going to show you how we do a newborn bath.

On the kitchen table, put Hayley in the middle of the kitchen table and keep a hand on her at all times.

I'm going to start at the top and work down. I have some warm water and I usually put my wrist in to make sure it feels like body temperature, and if it does, we are ready to start. You take your washcloth, nice warm water, no soap on the baby's face when we first start. They are so delicate, you can start little rashes. We just use plain warm water and I always wash the baby's eyes first, that way I never introduce soap or anything into that baby's eye.

Start at the bridge of the nose here and come on outward to clean your baby's eyes, and then we'll do the rest of the face. You may see tiny white dots, called milia and it will go away by itself. Babies get rashes, you touch them and they get little rashes and they go away, the next time they might be in a

different spot. We don't particularly worry about what's on her chin right now that is a little rubbing rash.

I always tell parents to hold their babies by getting a thumb and an ear and an index finger and an ear. Now that we finish Hayley's face and ears, and you will notice that I did not use a Q-tip, we just use a cotton ball or a soft washcloth, nothing more than that.

I hold her ears in my fingers, that way I have the base of her neck and her shoulder where she can be comfortable and I know I am supporting her neck well. I pick up her bottom and I sit her on my hip, which is called the 'football' hold and go over to the water.

Now it is shampoo time and I will take my water with my washcloth and get her head wet. "What's the matter, sweetie? There you go." And we will get Hayley's head wet and take mild soap or shampoo, and just use a little bit. I put it right on top of the soft spot, called the fontanel, or the baby's soft spot, wash with your fingertips so that you get all the oils off and try not to be afraid. You are going to have a soft spot on the baby's head for the first year and you need to get all the oils off, otherwise you are going to get something called "cradle cap". "Cradle cap" is a sticky dandruff. If I take my fingers and massage, I can get the oils off here. I am massaging the soft spot on the top of the baby's head and then moving my fingers to the back where there is another soft spot as well.

So now we have dried her hair and she is going to get nice and warm. Here at the hospital I don't have baby brushes, so I use a soft toothbrush and it works well. I like to brush the baby's hair at least two times a day so that I'm getting flakes that might be on the baby's head, off, so that I don't promote that 'cradle cap' that we just talked about.

I am going to check her body now and I think it's important to touch your baby. I always teach all new parents to touch a lot, so I like using my hands rather than a washcloth. I am going to massage her as I bathe her. Take your fingers now with a little soap; go underneath her chins to get rid of all that lint. We will now clean her arms and her hands and get under the little pits. Clean the belly by massaging. Take your fingers underneath the ribcage, work your fingers like the hands of a clock, going from the top – from twelve to three to six, down to that belly button. That helps bring gasses down and babies usually like it as a nice massage. Now we will get the soap off by taking the washcloth again and just rinsing the baby.

I'm going to take my towel and wrap it around her and cuddle her a bit so I can keep her calm. Babies get upset when they are open to the air. They are used to being inside of the mom, so we want to keep this baby nice and warm and cuddled.

We will now work with the bottom of the baby and I will keep the top of the baby warm as I do that. I leave the diaper on while I do the baby's legs. Here we will wet the leg first, take a little soap and I massage the baby's legs with soapy hands. Look at the heel as I touch it and you can see the baby's toes spread as I bring my fingers up. The babies grasp on with their toes...that is a nice reflex that all babies have. And now I am just going to bring her knees up to her tummy, add a little bit of pressure like a bicycle motion and that will help pass gas if she needs to.

Now we will go to the diaper area. I will dry these legs first, get her nice and warm. Take off her diaper and we clean the baby from front to back. Take a finger and go straight down the middle and clean at the groin and finally the baby's bottom and I rinse her off with clear water.

So, what I'm going to do right now is put Hayley on her tummy and give her a back rub so she can experience being on her tummy for a while. You will see her move her little head around and she is going to bring her knees up towards her body to get back into a fetal position, there she goes, okay, you are right on cue. And we get her back wet...and now she doesn't want this. You and I would love this, but Hayley

isn't so sure she does. Okay, sweetheart. She is really moving that head around and that will strengthen that neck and her shoulders, so as she goes through the developmental process in about eight months, she is going to be able to crawl for us, which is an important part of her development. You don't want babies to skip that, so that once or twice a day, when your babies are awake, have playtime on their tummy just like this. Give them a little massage and let them move around and exercise so that will help babies use all those muscles.

We are going to pick Hayley up and she is done. There she is.

**CATHY UTZ (VOICE OVER)**

This portion of Bath Time brought to you by the makers of Gerber skin care products, like Gerber Baby Wash with Lavender and Gerber Baby Lotion with Oatmeal Moisturizers.

**CATHY UTZ**

Lynn, what about the sensitive areas, the eyes, the nose and the ears, what is the best way to clean those?

**LYNN HIGGINS**

Well, never use a Q-tip. Babies move. I would use a soft washcloth or a cotton ball. Use plain water on your baby's eyes and always start at the nose and work outward. Do your baby's ears and go on the outside of the ear and never stick anything into that ear. As far as the nose goes, you can take a cotton ball, wet it and roll it between your hands and clean the baby's nose and that way, you will never hurt the baby.

**CATHY UTZ**

That brings me to the next question, soap. Do you always use soap on the baby's skin? And if so, could you recommend what kind?

**LYNN HIGGINS**

No, you don't use soap all the time. Babies are very sensitive when they are born. They have dry skin because they have lived in a mom for nine months. So you only use soap sparingly. If you are going to use soap, I would use hypoallergenic soap.

**CATHY UTZ**

Lynn, is it necessary to shampoo the baby's head if they have no hair?

**LYNN HIGGINS**

Many mothers ask that. Yes, you do. You can use a body wash or you can use shampoo, but you should do the baby's hair when you bathe them, so you get the oils off the scalp to avoid some 'cradle cap'.

**CATHY UTZ**

Okay, now about the umbilical cord? What is the best way to take care of the umbilical cord area?

**LYNN HIGGINS**

A lot of that information has changed recently. The best thing to do with the cord is to air dry it. So, you let as much air get around the cord as possible, keep the area clean by cleansing the skin around the base and if necessary, once or twice a day, put some alcohol on it to keep it dry.

**CATHY UTZ**

Now to the diaper area. What is the best way to take care of that area for boys and for girls?

**LYNN HIGGINS**

Let's cover girls first. With girls you wash from the front to the back. Separate the labia with your finger and just go straight down the middle from front to back, then clean the groin area and finally the bottom.

With little boys, if they are uncircumcised, don't try to add any traction at all. The foreskin is tight and just wash them any way. With little boys who are circumcised, in the beginning I always take a washcloth with nice soapy water, and just squeeze it over the top and take plain water and squeeze it over the top and pat them dry. And I would do that a couple of times a day to keep them clean.

**CATHY UTZ**

Okay, well, finally then, there seems to be some confusion as to whether sponge baths or tub baths are the better method. Could you address that for us, Lynn?

**LYNN HIGGINS**

Sure. It depends on the age of the baby. A brand new baby cannot go into a tub bath until the cord falls off, so you are always going to sponge bathe them. As they grow, however, babies like the tub better, so I would put a baby in a tub later.

**CATHY UTZ**

Okay, well that about wraps it up. That was great information, Lynn. Thanks for watching. Remember, bath time should be a fun and enjoyable time for both you and your baby. I am Cathy Utz. Have a great day!



## **“LA HORA DEL BAÑO”**

Es fácil bañar a un bebé si se sabe como hacerlo. Este segmento explica detalladamente como los padres pueden por sí mismos bañar a su recién nacido en casa. Describe los procedimientos para lavar el cabello del bebé y las formas de prevenir la dermatitis seborreica y también incluye consejos sobre seguridad durante el baño. La comodidad del bebé durante el mismo se enfatiza en este segmento.

## LA HORA DEL BAÑO

### CATHY UTZ (VOICE OVER)

La Hora del Baño es auspiciada por los fabricantes de productos Gerber para el cuidado de la piel. ¿No debe su bebé ser un bebé de Gerber?

### CATHY UTZ

Hola, soy Cathy Utz y estoy en el hospital de Norwalk Connecticut con Lynn Higgins, educadora de pacientes, y hoy hablaremos de como bañar a su bebé.

Lynn, el llevar el bebé recién nacido al hogar es una experiencia maravillosa pero también puede ser un poco enervante. Cuando llevé a mis bebés a casa estaba asustada y tenía muchas preguntas y creo que la mayoría de las mamás tienen las mismas preguntas, así que déjeme preguntarle ¿Cuál es el mejor lugar para bañar a su bebé?

### LYNN HIGGINS

El cuarto más cálido de la casa. Yo prefiero la cocina, es un área que está generalmente cálida y además tiene muchas provisiones allí. Hay agua y lugar para extender todo en la mesa de la cocina.

### CATHY UTZ

¿Y qué pasa con las distracciones inevitables?

### LYNN HIGGINS

Son inevitables. Puede prevenir algunas no contestando el teléfono y avisándole a la gente cuando va a bañar al bebé para que no llamen a la puerta en ese momento. Pero si tiene otros niños en la casa...es inevitable. Recuerde: en cualquier momento que la distraigan de lo que está haciendo con el bebé, envuélvalo y llévelo con usted. Nunca lo deje solo ni por un segundo.

### CATHY UTZ

Bueno Lynn, eso es algo que usted hace a diario. Así que ¿por qué no comienza a mostrarles a las mamás que esto no es tan pavoroso como parece?

### LYNN HIGGINS

Me encantaría.

### CATHY (VOICE OVER)

Esta sección de La Hora del Baño fue auspiciada por los fabricantes de productos Gerber para el cuidado de la piel, como la lavanda Gerber y las lociones con cremas hidratantes de harina de avena.

### LYNN HIGGINS (VOICE OVER)

Hola, ésta es Hayley Sarah Smith y tiene cuatro días. Bien, vamos a mostrarle como bañar a un bebé recién nacido.

Ponga a Hayley en el centro de la mesa de la cocina y sosténgala con la mano todo el tiempo.

Primero comienzo con la cabeza. Tengo un poco de agua tibia y sumerjo mi muñeca para probar la temperatura. Debe ser agradable y tibia, y ya estamos listos. Tome un paño suave, agua tibia y nada de jabón en la cara del bebé al principio. Los bebés son muy delicados y pueden causarle erupciones en la piel. Use sólo agua y siempre lávele los ojos primero, de ese modo nunca le caerá jabón ni nada en los ojos.

Comience desde el puente de la nariz, aquí, dirigiéndose hacia afuera para limpiarle los ojos al bebé y luego el resto de la cara. Usted puede ver los puntos blancos minúsculos llamados Milia, pero desaparecen solos. Los bebés tienen pequeñas erupciones en la piel que desaparecen pronto. La próxima vez pueden ser en otro

lugar. No nos preocupemos por lo que tiene en su barbilla ahora, es sólo una erupción de la piel.

Siempre les digo a los padres que sostengan al bebé usando el pulgar y un oído y el dedo índice y un oído. Ahora ya terminamos con la cara y los oídos y notará que no usé q-tips, solo bolitas de algodón o un paño suave, nada más.

Sostengo sus oídos en mis dedos de ese modo y tengo una base para el cuello y el hombro para que esté bien cómoda y yo sé que sostengo bien su cuello. La levanto y la siento en mi cadera como una pelota de fútbol y pasamos al agua.

Ahora le daremos un shampoo, tomo el agua con un paño suave y mojo la cabeza del bebé. “¿Qué pasa mi amor?, ya está”. Mojamos la cabeza de Hayley así, y ponemos un poquito de jabón o shampoo suave y note que sólo uso un poquito. Ahora lo paso por su punto suave llamado Fontanela o Punto Suave del Bebé. Lávelo con la punta de sus dedos de esta forma usted saca todos los aceites e intente no tener miedo. Usted tendrá un punto suave en la cabeza del bebé el primer año y necesita sacar todos los aceites porque sino puede causarle una dermatitis seborreica, algo así como la caspa pegajosa. Si coloco mis dedos y masajeo puedo quitar los aceites de aquí. Estoy masajeando el punto suave que se encuentra en la parte superior de la cabeza del bebé y luego muevo mis dedos hacia atrás donde también hay un punto suave.

Ahora le secamos el cabello y quedará bonita y calentita. Aquí en el Hospital no tengo cepillos para bebé así que uso un cepillo de dientes blando y funciona muy bien. Cepille el cabello del bebé por lo menos dos veces al día para sacarle las escamas de la cabeza y no causarle esa dermatitis seborreica de la cual hablamos.

Ahora voy a revisar su cuerpo. Creo que es importante tocar a su bebé. Yo les aconsejo a los nuevos padres que toquen mucho a su bebé. Me gusta usar mis manos en vez de un paño y voy a masajearla mientras la baño. Con sus dedos y un poco de jabón limpie por debajo de su barbilla para sacarle toda esa pelusa. Ahora le lavo los brazos, las manos y las axilas. Lávele el estómago dándole masajes, coloque sus dedos por debajo de la caja torácica y muévalos como las agujas del reloj. Comience por las doce y baje pasando por las tres y las seis hasta llegar al ombligo. Esto alivia los gases y a los bebés les encantan los masajes. Ahora quitamos el jabón usando el paño para enjuagar al bebé.

Envuelvo al bebé con una toalla y lo abrazo para mantenerlo calmo. Los bebés se asustan cuando están expuestos al aire pues están acostumbrados a estar dentro del cuerpo de su mamá, así que debemos abrazarlos.

Ahora lavamos la parte inferior del bebé y mantenemos la parte superior cálida mientras lo hacemos. Le dejo el pañal puesto mientras le lavo las piernas. Primero le mojo las piernas, pongo un poco de jabón y masajeo las piernas con las manos enjabonadas. Miro el talón mientras lo toco y puedo ver que los dedos del pie se extienden al pasarle mis dedos. Los bebés se aferran con sus dedos del pie, es un reflejo que tienen. Y ahora simplemente voy a llevar sus rodillas hasta la barriga haciendo un poco de presión como el movimiento de una bicicleta y eso le ayudará a soltar los gases si lo necesita.

Ahora pasamos al área del pañal. Primero seco las piernas para mantenerla cálida, le quito el pañal y lavo al bebé de adelante hacia atrás. Tome un dedo y vaya directamente por el medio, lávele la ingle y finalmente la cola y enjuague con agua limpia.

Ahora la voy a poner a Hayley sobre su estómago y masajearle la espalda para que se acostumbre de a poco a esa posición. Puede ver como mueve su cabeza y lleva sus rodillas hacia su cuerpo para ponerse nuevamente en posición fetal... Allí va. Le mojamos la espalda. A ella no le gusta, a nosotros nos encanta eso, pero Hayley no está muy convencida. “Está bien, mi amor”. Ella realmente da vuelta su cabeza y eso le fortalece el cuello y los hombros ayudándola en el proceso de desarrollo. En ocho meses comenzará a andar

y eso es muy importante para su desarrollo. Es importante que jueguen con el bebé de este modo una o dos veces por día. Cuando el bebé esté despierto póngalo sobre su estómago y juegue con él. Déle un masaje y déjelo que se mueva y haga ejercicios. De ese modo, usa los músculos que necesita para su desarrollo.

Vamos a levantar a Hayley y ya terminamos, ahí está.

### CATHY UTZ (VOICE OVER)

Esta sección de La Hora del Baño fue auspiciada por los fabricantes de productos Gerber para el cuidado de la piel, como la lavanda Gerber y las lociones con cremas hidratantes de harina de avena.

### CATHY UTZ

Lynn, ¿Cuál es la mejor manera de limpiar las áreas sensitivas?

### LYNN HIGGINS

Bien, nunca use un Q-tips. Los bebés se mueven mucho. Use un paño suave o algodón. Use agua limpia para los ojos de su bebé y comience siempre desde la nariz hacia afuera. Lave los oídos del bebé por afuera y nunca ponga nada dentro de su oído. Para la nariz moje un algodón, enróllelo en sus manos y límpiele la nariz. Así de ese modo nunca lastimará al bebé.

### CATHY UTZ

Sí, eso me lleva a la siguiente pregunta: El jabón ¿se debe usar siempre jabón sobre la piel del bebé? Y si es así ¿Cuál es el mejor?

### LYNN HIGGINS

No se usa jabón todo el tiempo. Los bebés recién nacidos son muy sensitivos. Tienen la piel seca porque han vivido dentro del cuerpo de su mamá por nueve meses así que use jabón de vez en cuando. Y si usa jabón use uno que sea hipo alérgico.

### CATHY UTZ

Lynn ¿Es necesario lavar la cabeza del bebé con shampoo aunque no tenga cabello?

### LYNN HIGGINS

Muchas madres lo preguntan. Sí, se puede usar jabón o shampoo suave pero debe lavarle el cabello al bebé cada vez que lo baña para sacarle los aceites del cuero cabelludo y para evitar la dermatitis seborreica.

### CATHY UTZ

Bien ¿y el cordón umbilical? Lynn, ¿Cuál es la mejor manera de cuidar esa área?

### LYNN HIGGINS

La información ha cambiado recientemente. Lo mejor es ventilar el cordón para que se seque. Si puede deje que pase aire lo más posible alrededor del cordón. Mantenga el área limpia alrededor de la base y si fuera necesario, póngale alcohol una o dos veces por día para mantenerlo seco.

### CATHY UTZ

El área del pañal. ¿Cuál es la mejor manera de limpiar ese área para los niños y para las niñas?

### LYNN HIGGINS

Bueno, primero las niñas. A las niñas hay que limpiarlas de adelante hacia atrás. Separe la labia con su dedo y vaya directo desde el medio de adelante hacia atrás y luego limpie el área de la ingle y finalmente la cola.

Con los varones, si no están circuncidados, no trate de forzar ninguna fricción, la piel está apretada. Simplemente lávelos. Con los niños circuncidados al principio tomo un paño enjabonado y lo exprimo por encima. También exprimo agua limpia y le doy palmaditas para secarlo. Hago esto un par de veces por día para mantenerlo limpio.

**CATHY UTZ**

Bien, finalmente parece que hay confusión en cuanto si se debe bañar al bebé en una tina o con una esponja. ¿Podría aclarar ese punto?

**LYNN HIGGINS**

Claro, depende de la edad. No se puede bañar a un bebé recién nacido en una tina hasta que se le desprende el cordón umbilical. Hasta entonces lávelo con una esponja y cuando crezca un poco, les encanta la tina, así que use la tina.

**CATHY UTZ**

Bien, con esto terminamos. Muy buena información Lynn y gracias por ver el programa. Recuerde: el baño puede ser un momento alegre tanto para los padres como para el bebé. Soy Cathy Utz, buenos días.

**CATHY UTZ (VOICE OVER)**

La Hora del Baño es auspiciada por los fabricantes de productos Gerber para el cuidado de la piel. ¿No debe su bebé ser un bebé de Gerber?