



“DIAPERING 101”

Everything you need to know about diapering your baby.

DIAPERING 101

NARRATOR

For many new Mom's, diapering a new baby can be a real challenge. For all you first timers, this episode will show you how to take care of all your baby's diapering needs. First up, what you need to get started.

KRISTEN

It's very important to have all the right supplies, the diapers, the wipes, the ointments all at an arm's reach. It makes for a very easy change.

NARRATOR

First, you'll need plenty of diapers. While some Mom's will use cloth diapers, most will choose disposable diapers and of course, you'll need lots of them. Be prepared to go through 80 diapers a week. Second, you'll need wipes to keep your babies' bottom nice and clean. Cotton balls or a warm washcloth is also handy to clean babies face and body. Third, diaper rash cream or ointment is also a good idea. These can help prevent those nasty rashes right when they start. Fourth, you'll need a diapering station or changing table. Make sure they're stable and secure. It should be equipped with a changing pad, a few extra covers and safety straps. Also, use a good diaper pail to dispose of all those dirty diapers. While changing the baby, make sure those supplies are within easy reach. But never, ever leave the baby alone on the table when reaching for supplies. Of course, when you're on the go, you can also change the baby on any safe clean surface. Many Moms' bring with them well-stocked, portable diaper bags to be prepared for a quick diaper change.

KRISTEN

It gets easier with each change, their definitely squirmy, but after practicing and working with your baby it becomes very easy and routine.

INTERVIEWER

When Changing a Newborn baby you need to take special precautions. Here are a few important tips. Alcohol wipes can irritate a newborns sensitive skin. Try using non-alcohol based wipes to cleanse the babies bottom. Cotton balls or a baby washcloth and warm water is another option to consider. Carefully clean the umbilical cord by gently rubbing a cotton ball soaked in rubbing alcohol over the cord and surrounding area. Or, you can gently wash it clean. Check with your doctor on which method they prefer.

DEB

Cleaning the umbilical cord while its still on is easy, you just keep it clean and dry and make sure you protect it.

NARRATOR

Always keep the umbilical cord area dry by folding the diapers down below the cord. You can also use special U-shaped umbilical cord diapers for convenience. Don't worry if you see a bit of

dried blood or discharge, as this is normal. Changing a baby's diaper is easy and you'll soon be getting lots of practice. Remember to try to wash or disinfect your hands before changing the baby. To begin, lay your baby down gently on *his or her* back. Best to use your safety straps but always keep one hand on the baby. Loosen or unsnap the babies' clothes. Then unfasten the diaper tabs around the waist. Raise the babies' bottom off the diaper by gently grasping the ankles and lifting. If it seems like there is a lot of bowel movement, you may want to clean first by sweeping the upper half of the diaper towards the lower half. With a girl always wipe from front to back to help prevent infection. Use a damp wipe to clean the genital area from front to back towards the baby's buttocks. Use as many wipes as you need to be sure the area is clean to help prevent uncomfortable diaper rash. If your baby has a painful rash that doesn't seem to be clearing up after a few days and looks red and raw, call your healthcare provider. Put the dirty wipe in the diaper and slide the diaper away from the baby. Now, with the area dry, slide a clean diaper under your baby making sure the tabs are located under your child's bottom. Before closing the diaper, apply any ointments or diaper rash creams your doctor has recommended for rashes. Pull the front up between the legs. Hold the diaper in place while you fold the sides in toward the center and fasten the tabs. Take care not to make the diaper too tight. Finally, dispose of the dirty diaper by first wrapping the tabs all the way around and putting it in covered pail or diaper disposal system. So that's all there is to it! Diapering is not so bad after all.

NANCY

Its actually a really nice bonding time with your baby too, so it's a nice chance to kind of connect, we've had some of our best conversations over diapers.

NARRATOR

And remember; don't forget to praise your baby for being so good! She'll learn to love the time she's spent closely with you.

END OF TAPE:



“LO BÁSICO SOBRE LA PIEL DE BEBÉ”

Instrúyase sobre cómo cuidar de la piel de su recién nacido.

LO BÁSICO SOBRE LA PIEL DE BEBÉ

NARRATOR

Llevar a su recién nacido a casa es motivo de celebración. Sin embargo, muchos padres primerizos sienten que están mal preparados para cuidar de su bebé y la piel del bebé es usualmente una de sus preocupaciones.

LAWRENCE EICHENFIELD, MD

El baño tiene en verdad beneficios muy buenos para los bebés. Elimina la suciedad de la piel y remueve los restos de materia fecal y orina que pueden irritarla. Puede remover antígenos o alérgicos que se encuentran en la piel. Usualmente utilizamos jabones suaves. El baño regular es razonable pero por otra parte esto no significa que tenga que bañar a su bebé cuatro veces al día porque cuanto más lo bañe en realidad más se reseca la piel. Por lo tanto, bañarlo todos los días es perfectamente razonable.

NARRATOR

Si la piel está seca utilice un humectante.

LAWRENCE EICHENFIELD, MD

Evite en general aquellos jabones que contienen excesiva fragancia. La mayoría de la gente utiliza lociones y productos para bebé.

NARRATOR

No hay un horario formal que los padres deben seguir para lavar el cabello de su bebé.

LAWRENCE EICHENFIELD, MD

Probablemente usted lo haga una o dos veces por semana y eso está bien o puede hacerlo también en cada baño. Algunas personas utilizan el mismo jabón que usan para la piel o algún shampoo específico para bebés que se encuentre en el mercado.

NARRATOR

El cordón umbilical generalmente no requiere ningún tipo de cuidado especial.

LAWRENCE EICHENFIELD, MD

Agua y jabón es todo lo que usted necesita para cuidar el área del cordón umbilical. Los padres deben estar particularmente atentos a cualquier signo de rubor u otros signos que indiquen alguna posible infección.

NARRATOR

Los bebés pueden desarrollar erupciones en la piel durante las primeras semanas de vida.

LAWRENCE EICHENFIELD, MD

La aparición de granitos es algo que se ha dado en llamar “acné neonatal” y en algunos casos en verdad lo es. En otros casos, no se trata de acné, es en verdad una reacción distinta y son sólo granitos superficiales de pus que no necesitan ser tratados. Sólo debemos esperar que se vayan con el tiempo. Si se trata de un caso más severo, lo indicado es consultar con su médico.

NARRATOR

La caspa seborreica, una versión de la dermatitis seborreica, puede desarrollarse en el cuero cabelludo del bebé.

LAWRENCE EICHENFIELD, MD

Se presenta en forma de escama cerosa, amarillenta y ocasionalmente en un área rosada. Es una forma muy leve de dermatitis y hay muchas formas de tratarla. Primero, usted puede utilizar un humectante o una pequeña cantidad de aceite. Si hay mucha cantidad de escamas blancuzcas puede sacar la escama muy suavemente humedeciéndola con agua o colocando un poco de aceite de bebé y pasando luego un cepillo de dientes suave para removerlas superficialmente. Para casos más severos de dermatitis seborreica usualmente utilizamos medicina anti-inflamatoria de venta libre que contenga 1% de hidrocortisona sólo por unos pocos días. Esto es muy efectivo para tratar la caspa seborreica.

NARRATOR

Entre un 15 y 20% de los niños desarrollan eczemas en su primer año de vida. Esta condición puede tener distintos niveles de gravedad.

LAWRENCE EICHENFIELD, MD

El eczema más común es una dermatitis tópica y presenta áreas de la piel inflamadas con picazón y rubor. En los bebés es muy común en las mejillas o en la parte exterior del cuerpo y a los pocos meses puede aparecer también en los rollitos o los pliegues.

NARRATOR

Aunque no hay cura para las eczemas, los tratamientos pueden reducir los síntomas y ayudar a prevenir reacciones severas. Los tratamientos se basan en la apariencia de la piel, la edad y la historia familiar. Muchos padres también se preocupan sobre las manchas de nacimiento que aparecen en la piel del bebé.

LAWRENCE EICHENFIELD, MD

Los puntos rojos que se presentan sobre los ojos y ocasionalmente sobre la frente o la nariz, se conocen como “Besos de ángel”. Los pequeños puntos rosados que aparecen en la nuca, se llaman “Marcas de la cigüeña”. Muchas marcas de nacimiento carecen de importancia, son transitorias y se irán con el tiempo. A veces las de la nuca persistirán pero nunca causarán problemas. Por otro lado, algunas marcas de nacimiento pueden ser significativas.

NARRATOR

Hay muchos tipos de marcas de nacimiento. Si usted nota alguna en la piel de su bebé, consulte con el pediatra. Él podrá brindarle más información al respecto. Exponer la piel del bebé al sol puede traer serias consecuencias.

LAWRENCE EICHENFIELD, MD

Si se producen quemaduras de sol en las primeras semanas de vida, las probabilidades de sufrir cáncer de piel, tanto cáncer de piel melanoma como cáncer no melanoma, se incrementarán notablemente en el transcurso de su vida.

NARRATOR

Para evitar las quemaduras de sol, mantenga a su bebé lejos del mismo durante las horas de mayor radiación solar. La Academia Americana de Pediatría recomienda no utilizar pantallas solares en bebés menores de seis meses de edad. En su lugar, utilice ropa o sombrillas para proteger la piel. Las pantallas solares pueden utilizarse en bebés mayores de seis meses.

LAWRENCE EICHENFIELD, MD

Utilice como mínimo un factor de protección 15. Durante los meses de primavera y verano la exposición es intensa, por lo que recomendamos aumentarla a un factor de protección 30 y ocasionalmente más alto.

NARRATOR

Si el bebé está en un ambiente húmedo o tiene mucho abrigo, puede desarrollar un salpullido o reacción al calor.

LAWRENCE EICHENFIELD, MD

Probablemente sea debido a una obstrucción del conducto sudorífico muy superficial y produce un tipo irritación rojiza muy fácil de tratar. Simplemente exponga al niño al aire, mantenga el ambiente un poco más fresco y se retirará en unos pocos días.

NARRATOR

La piel del bebé es vulnerable pero con el cuidado y el tratamiento apropiado, los padres pueden mantener la piel de su bebé sana y limpia.