

La limpieza y el aire sano

“¡Aaa bu!”

La temprana edad de la niñez está llena de exploración. Para Eric de cuatro meses, esto incluye usar sus manitas para tocar todo lo que puede.

“¿Ves tu carita? ¿Quién es este bebé?”

“Una parte normal del desarrollo y crecimiento del bebé, es tocar cosas que tienen bacterias, como parte de su medio ambiente normal. Lo que debemos hacer es mantener todo lo más limpio posible.”

Lo que usas para limpiar es clave. Los productos de limpieza no deben contener sustancias químicas fuertes.

“Debemos usar cosas sin perfumes, que sean bio-degradables, que no sean tóxicas para el medio ambiente, o para los pulmones de nuestros bebés.”

Esto es especialmente importante ya que los bebés con frecuencia se meten las manos a la boca. Eric no es una excepción de acuerdo a su mamá, Ali.

“Se está descubriendo las manitas, y en vez del dedo gordo, se mete todo el puño a la boca. Está tratando de decidir qué hacer con ellas.”

“Si estás usando productos químicos en superficies para limpiar, y el niño o el bebé tocan la superficie, van a tener la sustancia química en las manos y los dedos, y van a pasarla a la boca. Esta es otra razón para no usar sustancias químicas o tóxicas porque no queremos que los niños ingieran esos limpiadores.”

Tan importante como lo son las superficies limpias: es el *aire* limpio. Los expertos recomiendan pasar la aspiradora y sacudir cuando menos una vez a la semana. También, no se debe fumar.

“Los bebés nunca deben estar cerca de cualquier tipo de humo de cigarro – ni cualquier otro tipo de humo. Esto quiere decir que los padres no deben fumar alrededor de los bebés, o hijos. Los abuelos, tíos, tías, visitantes: absolutamente nadie debe fumar cerca de los niños.”

Otros potenciales contaminantes del aire interior, no son tan obvios como el humo del cigarro, pero pueden ser peligrosos. Primero: el monóxido de carbono. No se ve ni tiene olor. Pero la protección contra éste es sencilla, con un detector para el monóxido de carbono, igual que un detector de humo, es barato y fácil de instalar. Siguiendo: el moho. Es provocado por humedad en el hogar, debido a goteo de agua, un aire acondicionado descompuesto, o una inundación.

“Puede detonar el asma, puede resultar en infecciones de oído, todo tipo de problemas médicos, Así que, al mantener todo seco, van a reducir la posibilidad de que el medio ambiente se llene de moho, y esporas de moho.”

El mantener el hogar seguro par el bebé requiere de la participación de toda la familia. Para las hermanas mayores de Eric, esto quiere decir que se deben lavar las manos antes de jugar con él. Lo mismo hacen los visitantes.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips[®]

La limpieza y el aire sano

“Si van a entrar en la casa y van a jugar con él, les pido que se laven las manos.”

Ali, como enfermera practicante, sabe que tratar de mantener a los bebés alejados de todos los gérmenes no es posible, y no deseable.

“Es importante que se expongan a alguna forma de gérmenes, y no me preocupo por esto.”

“Los bebés nacen con un sistema inmune inmaduro. Y la medida en que este sistema inmune va a madurar y aprender a combatir infecciones, es por medio de ser expuestos a alguna bacteria y virus del mundo.”

Ali y su marido hacen todo lo posible para que su hogar sea seguro, reconocen por experiencia que tienen límites.

“Los medios ambientes no son 100% perfectos, esta es la realidad, y haces lo mejor que puedes y mantienes a tus hijos seguros, pero no debes ser duro contigo mismo si no logras hacerlo todo.”

“La verdad es, queremos que todo esté lo más limpio posible para nuestros bebés, pero no a costa de gozar sus vidas. Hay que gozarlos y al final ellos van a crecer saludables y fuertes.”