



Mantener a su bebé a salvo de los gérmenes



Descripción general

Su bebé nace con un sistema inmunitario en desarrollo. Los gérmenes que a usted no le hacen daño, a él pueden enfermarlo. Para mantener a su bebé lo más sano posible, veamos cómo evitar la propagación de gérmenes.

Preparación

Antes de que nazca su bebé, prepárese. Lave todas las prendas del bebé. Dele a su casa una buena limpieza. Limpie todas las superficies que toca con mayor frecuencia. Será necesario que continúe haciendo esta limpieza en forma regular.

Lávese las manos

Sus manos son una importante fuente de gérmenes. Cada vez que toque a su bebé, puede exponerlo a ellos. Por eso, lávese las manos con frecuencia. Lávelas después de ir al baño o de cambiar un pañal. Lávelas antes de amamantar a su bebé o de preparar un biberón. Si tiene mascotas en su casa, lávese las manos después de tocarlas. Haga que cada uno en su casa también se lave las manos con frecuencia.

Limpiar en forma correcta

Asegúrese de limpiar biberones, chupetes y juguetes en forma correcta. El lavado con agua jabonosa caliente y el lavaplatos con un ciclo de secado caliente constituyen una excelente forma de eliminar gérmenes. Siga siempre las instrucciones del fabricante y las recomendaciones de su médico.

Evite a los enfermos

Por último, mantenga a las personas enfermas lejos de su bebé. Dígalas a las personas que muestran síntomas de resfriado o de enfermedad, que vengan después de mejorarse. Y cuando tenga visitas, pídale que se laven las manos o que utilicen un desinfectante para manos antes de tocar a su bebé. Para obtener más información, consulte con su médico.