



Baño en los niños



El baño es una parte importante de la higiene de los niños. A continuación, unos cuantos consejos para que con el baño se puedan fomentar unos hábitos de vida saludables.

¿Cada cuántos días hay que bañar a un niño?

Las necesidades de un baño dependen de la edad, ya que según los años que tenga el niño, se ensuciará más o menos. El momento del día dependerá de los gustos y necesidades de los padres.

Por debajo de los 6 meses puede no ser necesario el baño diario, ya que a esta edad se ensucian muy poco. Así que en los bebés el baño depende de las preferencias de los padres y del niño.

Cuando el niño empieza a gatear y a comer solo, es frecuente que se manche lo suficiente como para necesitar un baño diario. Cuando los niños caminan o empiezan a tener cierta independencia también es conveniente bañar con más frecuencia.

¿Es importante el baño solo por motivos higiénicos?

Aunque la higiene es el aspecto fundamental, el baño es también una buena oportunidad para favorecer la autonomía del niño.

Por debajo de los 6 meses de edad, el niño se encuentra en una fase más pasiva en la que el baño solo cumple el objetivo de mantener al niño limpio. Entre los 6 meses y el año de edad el momento del baño se convierte en una oportunidad de juego y diversión. **A partir del año de vida los niños pueden entender lo que está ocurriendo y comenzar a participar en su higiene.** Pasados los 2 años de edad los niños ganan en autonomía, lo que justifica que los padres pasen a una fase cada vez más pasiva en la que el niño realiza su higiene y los padres le supervisan.

¿Qué se necesita para bañar a un bebé?

En general el baño de los niños pequeños se realiza en una bañera en la que el agua estará próxima a la temperatura corporal (36-38 °C). Hay que comprobar la temperatura antes de introducir al niño, con el dorso de la mano o el codo. La habitación debe estar caldeada para que el niño no sienta frío ni al entrar ni al salir del agua.

Se puede utilizar una esponja fina o la mano para frotar suavemente al niño, empleándose un jabón para la piel con un pH neutro y sin irritantes.

Tras el baño, se seca al niño también sin frotar y de forma suave. Es muy importante secar los pliegues bien (ingles, axilas, cuello) y los genitales.

En el caso de los recién nacidos, mientras mantengan el cordón umbilical, este debe lavarse a diario con agua y jabón y posteriormente secarse de forma adecuada.

¿Se puede duchar a un niño?

En general los niños prefieren el baño en bañera al empleo de la ducha. Puede utilizarse cuando el niño es algo

más mayor y lo acepta de buen grado, cosa que suele ocurrir a partir de los 4-5 años.

¿Cada cuánto se lava el pelo?

Al igual que pasa con el baño corporal, el lavado del pelo va a depender de la edad del niño, su capacidad para ensuciarse y las características del pelo. En general conviene lavar con más frecuencia los cabellos grasos y menos si es un cabello seco. Tras el lavado del pelo, se ha de secar la cabeza primero con una toalla y luego puede usarse un secador (con poca temperatura). El champú no debe ser irritante.

¿Cómo prevenir los accidentes en el baño?

Además de tener en cuenta las cosas anteriormente mencionadas, es importante resaltar que el baño puede suponer un riesgo para que se produzca un accidente.

Hay que comprobar la temperatura del agua antes de bañar al niño, para evitar quemaduras.

Para prevenir caídas o resbalones se debe tener cuidado cuando el niño se pone de pie en la bañera. Es recomendable colocar una superficie rugosa adherida en el suelo de la bañera, que haga que sea más difícil que los niños resbalen.

Se evitará tener cerca de la bañera aparatos eléctricos que pudieran caer en ella, para prevenir electrocuciones.

Y lo más importante es recordar que en ningún momento se debe dejar al niño en el baño solo y sin supervisión.

Artículo publicado el 10-4-2018, revisado por última vez el 19-10-2023

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/bano-en-ninos>