

## Defecar, orinar y el cambio de pañal

### Evacuación de las heces(defecar)

#### ¿Qué se considera normal?

##### Día 1: Las primeras evacuaciones ("meconio")

¿Cómo se ve? Denso, pegajoso, parecido al alquitrán; negro o verde oscuro

¿Cómo huele? Sin olor o con un olor suave

¿Con qué frecuencia? Al menos una o dos veces al día

##### Días 3-4: Próximas evacuaciones ("heces de transición")

¿Cómo se ve? Más suelto; marrón, verde o amarillo

¿Cómo huele? Sin olor o con un olor suave

¿Con qué frecuencia? Al menos dos o tres veces al día

##### Del día 5 a la semana 3 y después

Si su bebé está tomando pecho:

¿Cómo se ve? Amarillo dorado; suave y aguado, grumoso o como semillas

¿Cómo huele? Sin olor o con un olor suave

¿Con qué frecuencia? 3 o más veces al día si es pequeño (del tamaño de una moneda de un dólar), o una vez al día si es grande, durante las primeras semanas. Después del primer mes, una vez cada pocos días o incluso solo una vez a la semana.

Si su bebé toma fórmula:

¿Cómo se ve? Amarillo pálido a marrón claro; pastoso, como el pudín

¿Cómo huele? Olor fuerte

¿Con qué frecuencia? Una o dos veces al día durante las primeras semanas. Después del primer mes, cada día o dos.

Para obtener información sobre la diarrea y el estreñimiento, consulte la sección [El cuidado médico para su bebé](#).



#### ¿SABÍA USTED?

En raros casos, el excremento extremadamente pálido de un recién nacido puede ser un signo de una enfermedad hepática llamada atresia biliar. Durante el primer mes de vida de su bebé, revise la tarjeta de colores de las heces del bebé (BC Infant Stool Colour Card) que se le entregó cuando dio a luz y, si le preocupa, envíe un correo electrónico a [psbc@phsa.cav](mailto:psbc@phsa.cav) o llame al número gratuito 1-877-583-7842.

### Orinar (hacer pis)

#### ¿Qué se considera normal?

##### Días 1-3:

¿Cómo se ve? Amarillo pálido; puede haber una mancha rosa o naranja oxidado

¿Con qué frecuencia?

Día 1: 1 pañal mojado

Día 2: 2 pañales mojados

Día 3: 3 pañales mojados

##### Días 4-6:

¿Cómo se ve? Amarillo pálido

¿Con qué frecuencia?

Día 4: 4 pañales mojados

Días 5-7: 5 pañales por día

Después del día 7: 6 o más pañales mojados por día



#### BUSQUE ASISTENCIA MÉDICA

Si hay una mancha rosa o naranja oxidado en el pañal de su bebé después del cuarto día, aliméntelo más a menudo. Póngase en contacto con su profesional de la salud o llame a HealthLink BC al 8-1-1 si las manchas continúan, si el pis de su bebé tiene sangre o es del color de la soda de cola, o si no hace pis o hace muy poco durante 6 horas o más.



#### INTÉNTELO

Si no está segura de si su bebé ha orinado, palpe si su pañal se siente pesado, pásele un pañuelo desechable o ábralo para sentir si está mojado por dentro.

### Cambio de pañal



#### CONSTRUCCIÓN DE CEREBROS

Hable con su bebé mientras lo cambia. Dígle lo que está haciendo a cada paso.



#### ¿SABÍA USTED?

Su bebé usará muchos pañales, ¡de 10 a 15 cada día! Haga que los cambios de pañal sean especiales hablando, cantando y jugando con él.

## Elección de los pañales

### Descartables

Ventajas:

- ✓ fáciles de usar
- ✓ no necesitan una cubierta impermeable
- ✓ no hay que lavarlos

Desventajas:

- ✗ cuestan más que los de tela
- ✗ generan mucha basura

### Tela

Ventajas:

- ✓ cuestan menos que los descartables
- ✓ mejores para el medio ambiente
- ✓ pueden comprarse o hacerse en casa

Desventajas:

- ✗ pueden necesitar una cubierta impermeable
- ✗ necesitan lavarse o un requieren de un servicio de pañales

### Descartables por el inodoro / biodegradables

Ventajas:

- ✓ no hay que lavarlos
- ✓ mejores para el medio ambiente

Desventajas:

- ✗ cuestan más que los de tela



### ¿SABÍA USTED?

En los primeros días, es normal que los genitales de las niñas se agranden y sangren un poco o arrojen un flujo blanco, y que el escroto de los varones se enrojezca. Tanto los varones como las niñas también pueden tener los pechos hinchados o incluso les puede salir leche.



### CÓMO Ponerle un pañal a su bebé

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Ponga a su bebé sobre una superficie plana, como puede ser un cambiador con barandillas laterales o sobre el suelo.
3. Mantenga una mano sobre él todo el tiempo.
4. Mantenga las cremas y los alfileres de gancho fuera de su alcance. Dele un juguete para mantenerlo ocupado.
5. Limpie al bebé de **adelante hacia atrás** con una toallita húmeda y tibia o con una toallita sin perfume.
6. Séquelo con un paño o déjelo secar al aire.
7. Lávese las manos con agua y jabón.
8. No utilice polvo de talco ni almidón de maíz.



### CÓMO Lavar pañales de tela

1. Llene  $\frac{3}{4}$  partes de la cubeta de pañales con agua. Agregue  $\frac{3}{4}$  taza de vinagre. No use lejía.
2. Tire el excremento al inodoro.
3. Ponga el pañal en la cubeta.
4. Cuando la cubeta esté llena, vacíela en la lavadora y saque el agua.
5. Lávelos con agua caliente y llenando la lavadora hasta el nivel más alto de agua. Use un ciclo de enjuague adicional.



### ADVERTENCIA

Si usa pastillas desodorantes, mantenga la cubeta de pañales fuera del alcance de los niños.

