

Cuidados ao recém-nascido



A higiene corporal do recém-nascido constitui uma ótima oportunidade para a interação pais/filho.

Os cuidados de higiene ao recém-nascido são indispensáveis para prevenir infeções, já que o sistema imunológico do bebé não está totalmente desenvolvido quando nasce.

Cuidados diários

Sempre que mudar a fralda ao seu bebé, lave-o com água e sabão neutro e seque-o muito bem, de seguida poderá colocar um creme hidratante. Só deve aplicar pomada protetora nos genitais se o bebé estiver com a pele vermelha. Opte por pomadas que contenham zinco. Utilize as toalhas apenas quando sair.



nascersaojoao@chs.j.min-saude.pt
www.chsj.pt/nascersaojoao

Banho

- Não é necessário dar banho diário ao recém-nascido;
- A hora do banho depende da reação do bebé ao mesmo. Se após o banho o seu bebé ficar mais relaxado, opte por dar o banho ao final do dia ou início da noite; se por outro lado o banho for estimulante, opte por dar banho de manhã ou início da tarde;
- Procure adaptar as rotinas do seu bebé às suas;
- Prepare o ambiente (local aquecido e sem correntes de ar);
- Prepare a roupa pela ordem que vai vestir o bebé;
- Prepare o material que vai necessitar para dar banho;
- Ao colocar a água na banheira, coloque primeiro a fria e só depois a quente. Verifique a temperatura da água com o seu cotovelo ou termómetro (37º);
- Limpe os genitais do bebé antes de o colocar na água;

- A higiene do bebé deve ser feita de cima para baixo (da cabeça para os pés);
- Limpe os olhos do bebé com soro fisiológico e compressas esterilizadas nos primeiros dias de vida;
- Nunca deixe o bebé sozinho na água;
- Seque bem o bebé tendo especial atenção às pregas (atrás das orelhas, debaixo do pescoço, debaixo do braço, por detrás do joelho e virilhas). Aproveite, também, este momento para verificar a integridade da pele do bebé;
- Aplique o creme hidratante com uma leve massagem;
- Coloque a fralda abaixo do local de inserção do coto umbilical;
- Mantenha as unhas do bebé curtas e limpas, usando para o efeito uma tesoura curva, podendo limá-las no final. As unhas dos pés não devem ser cortadas para prevenir o seu encravamento.

Coto Umbilical

A demora da queda do coto umbilical não é igual em todos os bebés.

É normal ganhar alguma serosidade (líquido pastoso) amarelada à volta do coto umbilical, pelo que a higiene diária com água e sabão neutro é suficiente para o manter limpo.

Tenha o cuidado de o deixar o mais seco e arejado possível, pelo que deve ficar sempre fora da fralda.

Observe, cuidadosamente, o coto para pesquisar sinais inflamatórios: rubor (vermelhidão) e/ou cheiro fétido (mau cheiro). Caso surjam alguns destes sinais de alerta deve contactar o seu médico.

Após a sua queda, a ferida umbilical pode manter alguma serosidade ou mesmo sangrar, o que é normal, basta apenas proceder à limpeza normal e a uma boa secagem.



Massagem do Recém-Nascido

O toque é um dos sentidos a ser desenvolvido pelo bebé e é uma forma de comunicação que ele muito aprecia. A massagem favorece o relaxamento e o bom funcionamento do organismo, ajuda no desenvolvimento do bebé e aprofunda o vínculo pais/bebé.

Durante as primeiras semanas deve acariciar o bebé com movimentos lentos com segurança, sem incidir demasiado num só ponto. É provável que os bebés tenham uma sensibilidade grande à estimulação e a maioria deles necessita de conforto dos pais durante as primeiras semanas, pelo que é possível que só queiram que lhes seja feita uma massagem suave na direção descendente, nas costas, por cima da roupa.

Consulte o nosso site e mantenha-se informada sobre as próximas datas das sessões de esclarecimento.

