



# A Higiene do bebé

## CUIDADOS MIL

O regresso a casa com um bebé nos braços é um momento único, que deve ser repetido nos gestos do dia-a-dia, com os cuidados adequados ao bem-estar do bebé.

### UMA PELE ESPECIAL

Ao bebé são sempre dedicados os melhores cuidados, essenciais ao seu bem-estar e saúde. E assim é também no que toca à higiene.

A pele do bebé é imatura, com uma camada protectora muito fina e frágil, logo insuficiente para proteger o bebé das agressões externas.

Por tudo isto a pele do bebé seca e greta com muita facilidade, sendo ainda propensa ao aparecimento de pequenas borbulhas e manchas avermelhadas. E com tantas fragilidades, necessita de cuidados para cumprir o seu papel de defesa.

Todos os produtos utilizados na higiene do bebé devem ser apropriados, de modo a prevenir alergias, sem álcool e sem sabão (neutros), sob pena de agredirem uma pele que é, afinal, delicada. As compressas devem ser de utilização única e o soro fisiológico em unidose, de modo a prevenir eventuais contágios.

### CUIDAR E PROTEGER

**Banho** - Opte por uma solução de lavagem que se mistura na água, adequada tanto para o corpo, como para o cabelo. Uma vez preparada, a água do banho passa-se sobre a pele com a ajuda de uma esponja muito suave, de compressas, ou directamente com a mão.

**Cabelo** - A crosta láctea, deve ser amaciada com óleo (de amêndoas doces ou aveia) ou com produtos específicos. Uma vez seco o cabelo, penteia-se com uma escova macia, para não magoar o couro cabeludo.

**Cordão umbilical** - Após o banho, aplica-se álcool a 70° (sem cetrimida) com uma compressa de gaze esterilizada.

**Zona da fralda** - Limpa-se a cada muda, com uma compressa com água morna ou com toalhetes apropriados, e aplica-se um creme protector para prevenir a “assadura do rabinho” (dermatite da fralda), mas apenas quando há assadura ou o bebé tiver feito cocó. Há fraldas próprias para recém-nascidos, com um recorte que não tapa o cordão umbilical.

**Corpo** - Depois do banho, é importante hidratar a pele do bebé para ajudar a repor a camada protectora. Aplica-se por isso, em gestos suaves, um leite ou óleo corporal.

**Perfumes e colónias** - é preferível aplicar na roupa e não na pele do bebé.

### CUIDADOS DELICADOS

**Olhos** - Limpam-se com uma gaze estéril embebida em soro fisiológico (uma para cada olho), no sentido nariz-orelha, de modo a desentupir o canal lacrimal e prevenir conjuntivites;

**Ouvidos** - Para eliminar água que possa ter entrado durante o banho, limpa-se apenas a parte externa do pavilhão auditivo com uma compressa, nunca com cotonetes;

**Nariz** - Deve usar-se o soro fisiológico para limpar e hidratar a mucosa do nariz. Se houver secreções visíveis, podem remover-se com a ponta de um cotonete em movimentos circulares, lentos e suaves;

**Unhas** - Para evitar que o bebé se arranhe, devem ser cortadas com tesouras apropriadas de pontas arredondadas e limadas.

### COM A AJUDA DESTA FARMACIA

A higiene do bebé é uma das áreas de intervenção especializada da farmácia. Aqui encontra a informação mais rigorosa e actualizada sobre os cuidados com o seu bebé. Porque nesta farmácia acreditamos que a higiene é muito mais do que limpeza: é saúde e bem-estar.