



Higiene e cuidados do recém nascido



Índice

O cuidado do cordão umbilical	2
O banho do bebê	6
Como trocar a fralda do bebê?	12
Conselhos para cortar unhas e cabelo	17



O cuidado do cordão umbilical



O cordão umbilical é quem uniu o bebê com a mãe durante os nove meses. Quando nasce é o último que fica da união física interna que existia entre eles. No momento que nasceu se cortou o cordão umbilical através do qual o bebê recebeu os nutrientes e o oxigênio necessários para viver. Durante várias semanas parte desse cordão umbilical fica a secar até a queda total. A zona do umbigo necessitará especial atenção até que cicatrize.

O cordão umbilical demora entre oito e dez dias até que cai, mais ainda nas crianças que nascem de cesárea. O habitual é ele cair durante a primeira semana de vida mas as vezes demora até três semanas. Depois de cair ficará uma ferida que sarará entre três e cinco dias.

Existem diversas opções de produtos para curar o umbigo do bebê. O melhor conselho que manter o umbigo sempre seco e limpo, sem usar nenhum produto.

Porém, em ocasiões é necessário usar um antisséptico. O produto mais recomendado é álcool de 70 graus. O álcool normal de 90 graus pode ser forte demais para a pele do bebê por isso é recomendável álcool de 70 graus sem usar diretamente sobre a pele. Se deve envolver o cordão umbilical em uma gaze estéril molhada no álcool, sem deixar muito tempo porque poderia irritar a zona. É melhor usar a gaze do que algodão porque esse deixa restos grudados.

O umbigo deve estar seco, protegido e coberto para evitar as infecções. Podes banhar o bebê com água e sabonete, depois debes secar muito bem o cordão umbilical para evitar a aparição de bacterias.

Outra boa opção é a clorexidina, uma substância desinfetante de ação bacteriana e fungicida que pode- se

usar em recém nascidos. Se o pediatra não aconselha, não passe nada no bebê. O importante é manter o cordão limpo e seco, coberto com a gaze.

Não são recomendáveis os produtos de iodo como o Betadina, eles absorvem através da pele e podem provocar problema de tiróide.

O esparadrapo tanto de tela como de papel, pode produzir lesões na pele e a ligadura oprimir o ventre e não são confortáveis. O melhor são as gazes estéreis que devem mudar cada vez que se troca a fralda ou se molharem.

Até que o cordão caia, o umbigo deve estar seco, protegido e coberto para evitar qualquer tipo de infecção. Antigamente era aconselhável banhar o recém nascido por partes, para evitar molhar o umbigo. Atualmente é recomendável banhar o bebê com água e sabonete e depois secar o cordão umbilical para evitar que apareçam bacterias. Então até que a ferida não esteja cicatrizada, o aconselhável não é deixar de banhar o bebê se não seca bem o cordão. O mais importante é que esteja limpo e seco. Podes seguir esses conselhos:

Lavar sempre as mãos antes de fazer uma cura ou trocar as gazes.

Quando colocares a fralda tenta que o cordão e a pinça estejam cobertas para evitar se enganchar com a roupa. Não importa que fique sujo de urina e fezes porque fazes trocar diárias.

Não é nada recomendável tirar o cordão umbilical porque pode produzir uma hemorragia. Deves esperar ele cair sozinho.

Não se deve usar talco nem pomadas com corticoide ou hidratantes para evitar assim as irritações e as reações locais da pele.

É normal ver um leve sangrado nos recém-nascidos durante os primeiros dias de vida mas deves vigilar porque existem sinais de que alguma coisa não está certa. Se vês sinais é importante ir ao médico, poderia ser:

- Quando está a sangrar. Os pequenos sangrados (umas gotinhas) são normais e aparecem quando o cordão cai. Quando o sangrado é abundante pode ser por um traumatismo ou alterações na coagulação.
- Quando a pele do umbigo cheira ruim, aparece avermelhada, o bebé tem febre, pode ser uma infeção.
- Quando o cordão não tem caído após três semanas. O pediatra deve valorar se é uma infeção, de uma maceração por humidade ou de alguma alteração imunologica.
- Quando observar um caroço mole no umbigo. Pode ser uma hérnia umbilical, que o pediatra deve valorar se precisa ser operada. Se são pequenas, desaparecem sozinhas.
- Quando observar um caroço rosa e húmido, depois de o cordão cair. Se é um granuloma, o pediatra mandará o tratamento adequado, embora o normal é aplicação tópica de nitrato de prata.



O banho do bebê



Embora o habitual é banhar o bebé antes da última toma do dia, o momento depende do horário dos pais e as preferências do bebé. O recomendável é observar a reação da criança e se costumar uma rotina com a que se sente confortável.

Nos primeiros dias pode ser mais fácil o banho seco com esponja, mas podem mergulhar ele desde o primeiro

momento embora o cordão não tenha caído o cordão.

Não existe um consenso sobre cada quanto tempo se deve banhar um recém nascido. É igual de bom fazer cada dia que cada dois dias. O importante é manter uma higiene adequada. Se o banho é relaxante, pode ajudar a dormir melhor.

Se escolhes o banho em seco, continua essas pausas:

- 1 Escolhe um bom lugar, plano e confortável:
- 2 Antes de tirar a roupa do bebé, prepara a equipe necessária:
 - Sabonete neutro do bebé.
 - Dos panos de banho ou esponjas.
 - Toalha.
 - Fralda.
 - Roupa limpa.
 - Pomada para irritações.
 - Um recipiente com água tibia.

- 3 Prepara a criança, procurando não esfriar ela. Se a temperatura do quarto não estiver quente, cobre ele com toalhas enquanto trabalhas e não tires a fralda até que não comeces limpar essa zona.

- 4 Começa o banho desde as zonas mais limpas até as mais sujas, para que a esponja e a água permaneçam mais tempo limpas. Aplica o sabonete com um pano e enxuga com outro limpo. Podes seguir com esse ordem:

CABEÇA Usa o sabonete uma ou duas vezes por semana. O resto simplesmente limpa com água. Lava ele segurando a cabeça com a palma da mão e seca ele com uma toalha antes de continuar.



CARA Não precisa de sabonete. Limpa os olhos com cuidado e seca depois. Limpa com água ao redor das orelhas, nunca dos ouvidos, e seca todas as partes.

PESCOÇO E PEITO Também não precisa sabonete, mas insiste bem nas dobras. Seca ele.

BRAÇOS Estica os braços até chegar ao cotovelo. Presiona as palmas das mãos para abrir o punho e lava com sabão, enxugando bem antes de que entrem na boca e seca as mãos.

COSTAS Apoia a criança sobre o estômago com a cabeça de lado para lavar as costas, que provavelmente precise sabonete. Seca e veste a parte de cima antes de continuar. Assim evitar que pegue frio.

PERNAS Estica as pernas até as corvas? e lava bem as dobras. Depois seca as pernas.

ZONA DA FRALDA Siga as indicações para o cuidado do cordão umbilical e troca a fralda, aplicando pomada nas zonas avermelhadas. Os genitais das meninas se limpam sempre da frente para trás, assim evitamos que as bactérias intestinais possam passar até a vagina produzindo infecções.

5 Depois de colocar a nova fralda, veste ele é estará pronto!

Banho na banheira

O primeiro que devemos considerar no momento de escolher uma banheira é que seja confortável para o bebê, além de prática para fazer o banho. O ideal é uma banheira dobrável, que as paredes moles não façam dano no bebê. Além disso, conta com uma altura adequada e muitas têm a opção de se converter num fraldário. Uma bacia também é ótima para o banho, sempre que não tiver artistas que



machuquem o bebé. Também podemos usar a banheira de casa, onde o bebé poderá praticar exercício.

Antes de começar deves ter por perto:

- Duas toalhas de algodão: uma maior para o corpo e outra para secar a cabeça. Pode ser também uma toalha grande com capuz. Sempre suaves.
- Sabão ou champú: devem ser neutros e pouco perfumados. Embora não tens que abusar deles, especialmente os primeiros dias. Não é preciso usar cada dia. Também podes deixar que o bebé jogue com a água sem sabão. Além disso, um bebé com sabão costuma escorregar, por isso nos primeiros banhos é recomendável que sejam sem sabão.
- Esponjas naturais
- Termómetro para mergulhar. Para ter certeza de que a temperatura da água é ótima (entre 36 y 38°C)
- Brinquedos de borracha: no banho não pode faltar um brinquedo mergulhavel, contos ou bonecos de borracha que divertam e estimulem o bebé.
- Fralda e roupa limpa.

A temperatura do quarto deve ser entre os 22 e os 24°C, evitando qualquer corrente de ar. A temperatura da água deve ser a adequada, podemos comprovar mergulhando nosso dorso da mão ou o cotovelo ou com um termómetro. É importante não echer a banheira com o bebé dentro.

Não te demores muito, pois os banhos longos podem amaciar a pele e a água se pode esfriar. O banho deve demorar entre 5 y 15 minutos.

Mantém teu braço esquerdo nas suas costas e segura com tua mão seu braço esquerdo, assim a criança pode apoiar a cabeça no teu antebraço. Dessa forma tú tens a mão direita livre para limpar o bebé. A pele se deve secar sem esfregar, prestando especial atenção nas dobras.

Depois de ter tudo preparado, podes encher a banheira uns 5 cm. O bebé não pode ficar pelado até o último momento para evitar que pegue frio e coloca ele pouco a pouco enquanto estás a falar com voz tranquila para



tirar seu medo. A melhor posição é mantendo teu braço esquerdo nas suas costas e segurando com tua mão seu braço esquerdo, de forma que a criança apoie a cabeça no teu antebraço. Assim tu tens a mão direita para limpar ele. Coloca ele em posição parcialmente reclinada e com essa mão começa a limpar seu corpo, passando a esponja de cima para baixo e prestação especial atenção às dobras. A pele se deve secar sem esfregar, pressionando com suavidade, especialmente nas zonas das dobras onde são frequentes as irritações. Depois, volve ele e limpa as

costas e as nalgas. Uma ou duas vezes por semana limpa a cabeça com champú suave. Enxuga ele e seca seu cabelo.

Algumas crianças apresentam incrustações ou dermatite seborreica na cabeça. Se deve aplicar antes do banho um pouco de azeite ou vaselina estéril sobre a incrustação. Dessa forma é mais fácil que saia com o banho.

A cerume do conduto auditivo é uma substância que protege o ouvido ante possíveis agressões. Não debes tentar tirar. No caso que precise, se empleará uma toalha úmida para limpar a orelha por fora e nunca com um cotonete.

Logo, envolve ele com uma toalha e seca ele com suavidade. Agora podes vestir ele.

Não é necessário usar cremes de forma cada dia no recém nascido. Pode se usar uma creme hidratante no caso de que a pele seca seja abundante. Tens que usar uma especial para bebês com o menor número de irritantes possíveis (parabenos, perfumes...). A creme da bunda só se aplica se a pele estiver irritada. Não é bom colocar colônia nem as adequadas para bebê, o sentido do olfato ajuda ele adaptar-se ao médico ambiente.

Como trocar a fralda do bebê?



Além do banho, a troca da fralda é uma atividade cotidiana. Tu bebé precisará da limpeza e a troca dele cada vez que molhe ou suje a fralda. Essa atividade demorará, na maioria dos casos, até os dois anos.

Nos primeiros meses fundamentais, deverás trocar a fralda com bastante

frequência, antes e depois de casa toma quanto esteja sujo ou molhado. Uma média de 8 vezes por dia.

Atualmente a opção das fraldas descartáveis talvez é o melhor: faz a tarefa mais fácil e quando estão sujos podes jogar ele fora sem lavar. No momento de comprar a fralda debes ter máxima atenção ao tamanho e ao

peso para que tenha as propriedades adequadas para teu bebé.

No mercado existem diferenças entre fraldas de menina e fraldas de menino e os de dia e os de noite. Quando tenhas que trocar a fralda o primeiro que farás será tirar a fralda suja.

Depois de limpar detalhadamente com uma esponja, uma gaze úmida e toalhetas, (deves ter certeza que as dobras estão limpas e secas), coloca uma fralda limpa esticada sobre uma superfície plana com a parte alta para cima e as lapelas abertas. Depois coloca o bebé sobre a fralda deixando as lapelas na altura da cintura. Com tuas duas mãos coloca a parte da frente

entre as pernas do bebé, o mais para cima possível. Se ainda tem o cordão umbilical dobra um pouco para baixo.

Deves lembrar as três normas básicas: trocar o bebé com frequência, limpar cuidadosamente e secar bem antes de pôr a nova fralda.

Logo, passa os laterais ao redor da cintura e ao mesmo tempo que seguras a fralda, fica a faixa adesivas na parte da frente. Agora está pronto!



Asseio da zona genital da menina

A vulva é uma zona de secreções, pelo que é necessário um bom asseio. Sempre debes limpar ela da frente para atrás, para que o gérmen do ano não entre na vagina. Levanta as pernas segurando os tornozelos com tua mão e limpa só a parte exterior dos lábios com uma gaze úmida o toalhita descartável, prestando também atenção às dobras, as coxas e o abdômen.



Asseio da zona genital do menino

A forma de proceder é parecida com as meninas, exceto que nos meninos é frequente que quando urinam sujem a barriga, as coxas e as nádegas. Devemos estender a limpeza a essas partes, limpando com detalhes as dobras e a zona dos testículos, que devem ficar limpos e secos.

Irritações e dermatite na fralda

As fraldas descartáveis têm um pequeno inconveniente de criar uma falsa sensação de confiança: sua grande capacidade de absorção faz que os pais não troquem com frequência.

Assim, o ar quente que se produz dentro da fralda favorece o desenvolvimento de germes que inevitavelmente provocará consequências na sua pele.

Por isso, quando trocas a fralda debes ter presente três normas básicas: trocar a criança com frequência, limpar com cuidado e secar bem antes de colocar a nova fralda.

Dessa forma, evitarás produzir irritações devido a acção das substâncias que estão nas. Evacuações. É muito fácil que o bebé sofra irritações na pele.

Quando as fezes e a urina descompoer liberam amoníaco que pode irritar a pele do bebé. Isso mais a umidade favorece a desmatites da fralda, uma reacção inflamatória que se manifesta em forma de eritema ou com a pele avermelhada.

A continuar com as pautas de prevenção conseguiras que teu bebé não tenha, porém se ele já tem, os cremes protetores e de regeneração são o mais idóneo para curar. Além disso, tira a fralda sempre que seja possível e antes de pôr uma nova deixa um tempo de ele estar confortavel sem fralda. Deixar a pele em contato com o ar ajuda curar sua bunda irritada e ele adorará se sentir livre.





Conselhos para
cortar
unhas e cabelo



Os recém nascidos têm as unhas curtas e moles, geralmente não passam a linha do dedo, mas a partir dos 15 ou 20 dias as unhas começam crescer então debes cortar

Mas cortar as unhas de um recém nascido não é tarefa fácil. Os dedos são muito pequenos e moles, ele se

mexe quando tú testas começar, chora, etc. É importante curtsd as unhas com regularidade, porque os bebés se arranham o rosto e não eh bom para as feridas. Aliás, as unhas das mãos crescem rapidamente, é bom cortar semanalmente. Não acontece o mesmo com as unhas dos pés, seu crescimento é mais devagar, é suficiente curtar uma vez por mês.

Para que tudo dê certo, podes seguir essas recomendações:

O primeiro é que a criança esteja distraída. Canta, fala, pede ajuda alguém... o que imagines.

Se as unhas não estiveram muito cumpridas, podes usar uma lima das unhas.

Se tens que usar tesouras, usa uma especial para bebés. Sua forma está adaptada às mãos das crianças e têm as pontas arredondada.

É bom cortar as unhas logo do banho porque assim estarão mais moles e ele mais relaxado. Também quando ele esteja a dormir.

Coloca suas unhas para baixo, assim poderás ver até onde chega a tesoura. Com a mão que não seguras a tesoura, pressiona para atrás a gema do dedo.



Em relação com o cabelo a quantidade varia muito entre um bebé e outro. É verdade que o primeiro cabelo acaba caindo pouco a pouco para deixar que cresça um mais forte e grosso, pelo que é estranho que precises de cortar antes dos 10 ou 12 meses. Embora a decisão de cortar por razão estética depende de cada pai.

Acontece em muitos bebés que o cabelo vai caindo mas não na cabeça toda. Ficam algumas zonas mais carecas que outras.

Antes de começar é conveniente ter todo o que precises: tesouras de ponta arredoadas, um pente, uma toalha, água, algodão ou gaze.

- 1 Escolhe um dia ou um momento do dia em que a criança esteja tranquila (pode estar até dormida). Podes oferecer um brinquedo ou algum objeto para manter a criança entretida.
- 2 Coloca uma toalha sobre os ombros ou embaixo da cabeça se a criança está deitada.
- 3 É mais fácil cortar seu cabelo se ainda está molhado (mais ainda quando o cabelo é encaracolado). Podes utilizar um pulverizador para o cabelo da cabeça.
- 4 Começa a cortar a franja ou a parte que mais incomodar, pois talvez na metade da operação tu devas parar pela reação dele. Levanta com um pente uma madeixa e corta as pontas. Deves ter certeza que uma mão está sempre entre as tesouras e sua cabeça, para evitar poder machucar ele.
- 5 Se ele deixa, continua pela nuca e depois os laterais, finalmente as suíças.
- 6 Quando tenhas acabado limpa sua cara com um algodão úmido para tirar qualquer cabelo que pudesse ter ficado. Outra opção é cortar o cabelo antes do banho.



www.moltex.es