

**Autor:** Ana Filipa S. Lima, Ana Pinto Dias

**Última atualização:** 2016/08/29

**Palavras-chave:** Recém-nascido, Higiene, Segurança, Acidentes

## Resumo

A chegada de um bebé é um momento único na vida do casal. Provavelmente o melhor que pode acontecer. Contudo, é também um desafio que pode acarretar dificuldades, sobretudo para os pais numa primeira viagem. É importante que os pais estejam informados sobre os cuidados básicos com o seu bebé nomeadamente sobre como dar banho, quais os cuidados a ter com o cordão umbilical e como fazer a higiene correta da fralda. O vestuário do bebé também deve ser adequado devendo optar-se por roupas práticas. Em relação ao sono, o bebé deve dormir em berço próprio no quarto dos pais até aos 6 meses de idade.

A segurança do recém-nascido também é importante. Logo à saída da maternidade, o bebé deve viajar numa cadeirinha homologada.

Um bebé não deve ficar sozinho.

## Cuidados com o recém-nascido

O nascimento de um bebé é uma das melhores coisas que pode acontecer numa casa. Mas também condiciona alguns desafios que podem criar dificuldades no ajustamento familiar sobretudo no início e no primeiro filho. Este artigo pretende ser um auxílio nesta etapa importante da vida do bebé e dos pais.

Não há situações que não possam ser ultrapassadas e os novos desenvolvimentos tecnológicos colocam à disposição soluções que não existiam há uns anos atrás e que podem facilitar a vida de todos.

A presença de elementos com maior experiência, como os avós, pode ser muito importante, mas cada um deve saber ocupar o seu lugar na estrutura familiar, agora alargada a um novo membro.

## Cuidados gerais

Dada a sua fragilidade, **um bebé não deve ser deixado sozinho**. Um espaço arrumado e organizado é facilitador do dia-a-dia e do bem-estar de todos. O ambiente físico deve ser agradável, com uma temperatura entre os 22-23°C, devendo evitar-se as correntes de ar. É também muito importante **criar rotinas** no dia-a-dia do seu bebé.

## Higiene do bebé

## Banho

Nas primeiras semanas de vida o bebê deve tomar banho **2 a 3 vezes por semana**, isto porque a sua pele é muito sensível e mais suscetível à irritação e secura. Antes do banho é importante escolher um local com o ambiente aquecido e sem correntes de ar, lavar as mãos e retirar jóias, preparar todo o material necessário, colocar a água fria e depois a água quente (com 8-10 cm profundidade), e verificar se o rabinho do bebê está limpo de modo a confirmar que não sujará a água do banho.

Para a higiene do bebê é importante preparar todo o material necessário, antes do banho:

- banheira ou balde (as duas opções são válidas)
- toalha de banho
- água tépida a cerca de 37°C
- sabonete com pH neutro/hipoalérgico, com poucos corantes e perfumes
- escova
- tesoura de pontas arredondadas
- creme hidratante
- compressas esterilizadas
- soro fisiológico
- roupa para o bebê

Durante o banho coloque o bebê suavemente na banheira, apoiando as costas no seu braço e colocando os seus dedos de baixo da axila, não largando o bebê sozinho na água. Com a outra mão debaixo das nádegas e coxas mergulha-se lentamente o bebê na água. Deve-se começar o banho pela cara e cabeça, em direção aos pés, dando atenção às pregas cutâneas e à região genital.

Depois do banho retire o bebê da água e seque-o cuidadosamente tendo atenção às pregas cutâneas, pescoço, axilas, virilhas e entre os dedos. Posteriormente aplique um creme hidratante (sem corantes ou perfumes) e vista o bebê com roupa adequada.

Lave o nariz do bebê, utilizando soro fisiológico para amolecer as secreções, limpando depois com a ponta de uma toalha macia.

Os olhos do bebê são limpos com gaze esterilizada e soro fisiológico, utilizando uma gaze para cada olho e com movimento único de dentro para fora.

Já no que respeita aos ouvidos, é importante lembrar que não deve limpar com cotonetes ou produtos similares, porque empurram a cera para locais mais fundos. Deve apenas limpar a parte de fora do ouvido e para isso não é preciso cotonetes, apenas a toalha.

As unhas devem ser mantidas curtas e retas, usando tesouras de pontas arredondadas ou lima. Não utilize tesouras de adultos. É mais fácil cortar as unhas com o bebê a dormir. Para cortar as unhas isole o dedo da unha a cortar dos restantes dedos, se ocorrer um corte e sangrar pressione o local, de preferência, com uma gaze esterilizada, durante alguns segundos até estancar a hemorragia.

## Cordão Umbilical

A queda do cordão ocorre entre a 1.<sup>a</sup> e a 2.<sup>a</sup> semana. Até lá, o cordão deve estar sempre limpo e seco, utilizando compressas esterilizadas e álcool a 70° ou água morna e sabão para a sua higiene, em movimentos suaves e circulares. A mola é limpa com outra compressa.

É importante que vigie os sinais de infecção como alterações do cheiro, presença de secreção amarela ou sangue. A fralda deve apertar sempre abaixo do cordão umbilical.

## Higiene da fralda

Nos primeiros dias de vida a urina pode ser laranja-avermelhada, pode ter manchas rosadas (não é sangue), ficando posteriormente mais clara. Após o 5.º dia de vida, o bebê deve urinar pelo menos 4 vezes por dia.

Por seu lado, nos primeiros dias as fezes são muito escuras (verde escuro), viscosas e quase sem cheiro. Ao longo do tempo vão ficando amareladas ou beges. A frequência de dejeções é diferente para cada criança. O normal varia desde várias vezes ao dia (após refeição) a uma vez por semana.

Para mudar a fralda deve colocar o bebê sobre um pano limpo, tirar a fralda do bebê e limpar com toalhetes ou compressas e água morna. Deve depois secar a área, colocar creme barreira e depois a fralda limpa. É importante lembrar que deve limpar sempre de cima para baixo e da frente para trás!

## Vestuário do Bebê

---

Quando pensamos na **roupa do bebê** é importante lembrar que esta deve ser **prática**, permitindo mudar a fralda ou a roupa facilmente, **cómoda**, assegurando a liberdade dos movimentos de bebê, **segura**, prevenindo irritações e alergias na pele delicada do bebê, e **adequada** à época do ano e à temperatura.

As crianças crescem rapidamente, pelo que não vale a pena comprar demasiadas peças de roupa, que rapidamente lhes deixarão de servir. Por outro lado, as crianças também se sujam muito, sendo frequentemente necessário trocar a roupa, pelo que é sempre necessário ter roupa extra.

Opte por peças fáceis de abrir e fechar, de vestir e de despir, por exemplo baby-grows com abertura entre as pernas ou à frente, para que seja mais fácil mudar a fralda.

É importante que toda a roupa que se encontra em contacto com a pele do bebê não seja irritativa, preferindo-se o algodão. Os babetes também devem ser de algodão. Depois de lidas, deve retirar as etiquetas da roupa, e sempre que possível evite: costuras, golas grandes, cordões, colares e pulseiras de adorno, fitas ou laços.

É essencial adequar a roupa à temperatura. Nos dias quentes do ano deve preferir roupas de algodão, linho e seda, enquanto que no Inverno, deve escolher roupa de lã, mas que tenha algodão no interior, para um contato macio e que não irrite a pele. Tente não agasalhar o bebê em excesso.

Para garantir uma limpeza perfeita da roupa é essencial usar detergentes ou sabões neutros, já que a pele do bebê é muito sensível. As peças devem ser sempre que possível lavadas na máquina de lavar a roupa. Quando a roupa é passada a ferro, fica mais suave e esterilizada.

## Dormir

---

Até aos 6 meses, o seu bebé deve dormir em berço próprio, o que diminui a probabilidade de morte súbita nos primeiros meses de vida.

O berço pode estar no quarto dos pais pois facilita a vida numa fase em que o bebé acorda de noite.

Salvo em situações muito particulares, não se deve colocar o bebé a dormir na cama com os pais!

Nos primeiros 3 meses de vida a grande maioria dos bebés tem o sono fragmentado: 6-8 ciclos/dia de acordar-mamar-interagir-dormir.

A posição correta para o bebé dormir no berço é sempre de barriga para cima, e não de lado ou barriga para baixo, de modo a prevenir o síndrome da morte súbita do lactente.

## Chupeta

---

A sucção é um reflexo automático dos bebés que, de modo geral, utilizam as mãos e os dedos para este fim. As chupetas foram desenvolvidas para satisfazer esta necessidade comportamental dos recém-nascidos. Como vantagens da utilização de chupeta surge a prevenção da morte súbita do lactente, diminuição do hábito de sugar nos dedos e também o seu efeito no alívio da dor e na diminuição do tempo de choro em certos casos (exemplo: na administração de vacinas ou na realização de pequenas intervenções no serviço de urgência). Como desvantagens de recordar que a sua utilização pode interferir com o aleitamento materno, com a saúde oral e aumentar o risco de infeções e otites.

Existem dois tipos de chupeta:

- Chupeta de Látex: mais flexível, mais apelativa ao bebé, com a desvantagem de ser mais fácil de se estragar;
- Chupeta de Silicone: mais resistente, mais inócua e fácil de lavar, e menos suscetível à acumulação de bactérias e fungos.

É importante lembrar que não deve ser dada a chupeta ao bebé até que a amamentação esteja bem estabelecida. Até aos seis meses a utilização de chupeta é recomendada no início do sono. A partir dos 6 meses e até aos dois anos de idade a sua utilização deve ser reduzida, sendo que a sua utilização não está recomendada a partir dos dois anos de idade. É importante manter a chupeta limpa, substituir a chupeta regularmente e não mergulhar a chupeta em sumos ou doces.

## Cólicas no bebé

---

As cólicas consistem em episódios recorrentes (várias vezes por dia e vários dias por semana) e autolimitados, manifestando-se por períodos súbitos de choro agudo e persistente, sem causa identificável, em crianças saudáveis. O choro do bebé é de características diferentes: alto, agudo e estridente, parecendo mais gritar, ficando o bebé inconsolável. Podem-se também verificar contrações musculares (barriga dura e distendida, mãos fechadas, pernas fletidas), sinais de sofrimento (caretas e/ou agitação) e passagem de gás, regurgitação ou diarreia.

Na grande maioria dos casos (95%) não existe uma causa orgânica identificável ? as cólicas são um processo benigno e desaparecem naturalmente até aos 3-4 meses de idade (mas por vezes podem ocorrer até aos 6 meses).

### Como ajudar o seu bebé?

- Estimular o arrotos após cada mamada
- Apoiar o bebé sentado numa superfície dura 5 min, 2 vezes por dia
- Embalar o bebé no colo com som melodioso
- Oferecer a chupeta ao bebé
- Massajar a barriga do bebé suavemente no sentido dos ponteiros do relógio
- Embalá-lo de barriga para baixo, segurando no bebé com a barriga apoiada no seu braço

### Segurança do recém-nascido

---

#### Automóvel

A segurança no automóvel é indispensável e começa antes do bebé nascer. Logo à saída da maternidade, o bebé deve viajar numa cadeirinha? (sistema de retenção para crianças), homologada, até aos 13 kg ou 75 cm. A cadeira deve estar voltada para trás, presa com o cinto de segurança do automóvel ou sistema isofix, num lugar sem airbag frontal, na posição de semi-sentado, e a cabeça deve ser amparada com redutores de apoio de cabeça. Se preferir pode observar a criança, através de um espelho instalado na parte de trás do automóvel.

#### Queimaduras

Para prevenir a ocorrência de queimaduras, antes de começar a dar banho ao bebé, verifique a temperatura da água. Comece por deitar primeiro a água fria e só depois a água quente na banheira.

Ao dar o biberão, certifique-se sempre da temperatura do leite, entornando uma gota no punho para avaliar a sua temperatura. Prefira aquecer a água do biberão em banho-maria e não utilize o micro-ondas: o biberão pode estar morno mas o leite a ferver.

Cuidado com o sol: até aos seis meses os bebés devem evitar a exposição solar direta e a partir daí utilizar sempre um protetor solar adequado.

Não deve beber líquidos quentes com o bebé ao colo, nem cozinhar com o bebé ao colo!

#### Quedas

Não deixe a criança sozinha em cima da mesa de muda, cama, sofá ou outros locais.

Se usar uma cadeirinha, coloque-a no chão, nunca em cima de uma cadeira ou do sofá.

Não coloque sacos pendurados no carrinho de bebé, para que este não caia.

## Afogamento

Prepare todo o ambiente e o material que necessita antes de iniciar o banho. Deve ter tudo o que precisa ao seu alcance, para que não seja preciso deixar a criança sozinha. Agarre bem o bebê durante o banho, sempre com a face fora de água. A quantidade de água deve ser menos de um palmo.

## Conclusão

---

Com a chegada de um bebê a vida dos pais não voltará a ser mesma. As dificuldades existem e vão aparecer no dia-a-dia, contudo se os pais estiverem devidamente informados os riscos e as barreiras vão ser menores. A segurança e o bem-estar do bebê devem ser sempre assegurados.

## Referências recomendadas

---

- [Direção Geral de Saúde. Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil](#)
- [O Melhor do Mundo](#)
- [Rodrigues, H. Pediatria para todos. Versodakapa; Abril 2014](#)
- [Pediatria para todos](#)

## Veja também:

---

- [Aleitamento Materno](#)
- [Benefícios da amamentação](#)
- [Alimentação no primeiro ano de vida](#)

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) \*\*\*\*\***

[Ana Filipa S. Lima](#) • [Ana Pinto Dias](#)