



CUIDADOS COM AS UNHAS

- Para que o bebé não se arranhe, convém cortar-lhe as unhas das mãos e dos pés (cerca de uma vez por semana), com uma tesoura de pontas redondas;
- É recomendável fazê-lo depois do banho.



CUIDADOS AO COTO UMBILICAL

- Entre o 7º e o 15º dia o coto umbilical cai espontaneamente, deve continuar a desinfectar mais 1 ou 2 dias
- Efectua-se a desinfecção do coto umbilical após o banho, após mudança da fralda e sempre que necessário
- Deve vigiar sempre as características do coto quanto ao cheiro, presença de pus, sangue e vermelhidão à volta.



TÉCNICA DA DESINFECÇÃO

- Lavar as mãos;
- Colocar confortavelmente o recém-nascido em decúbito dorsal;
- Verificar se a mola do coto está firmemente colocada;
- Vigiar o estado de cicatrização do coto umbilical observando a saída de pus, sangue, vermelhidão à volta e presença de cheiro;
- Limpar com uma compressa embebida em álcool a 70%, na base do coto, em todo o coto e na mola, removendo os resíduos;
- Secar com uma compressa esterilizada na base do coto;
- Por fim, na colocação da fralda, a mola tem de ficar em cima da fralda.

Esclareça as suas dúvidas com o seu Enfermeiro e Médico de Família

Nunca se esqueçam, o bebé precisa muito do vosso carinho.



Consulta de Saúde Infantil e Pediatria



CUIDADOS DE HIGIENE E CONFORTO AO BEBÉ



Este panfleto tem informações gerais que poderão ser adaptadas ao caso particular do seu bebé.

CUIDADOS DE HIGIENE E CONFORTO AO BEBÊ

A higiene do bebê é fundamental para o seu bem-estar. Além disso constitui um momento privilegiado para o relacionamento afectivo entre mãe, pai e filho.



PREPARAÇÃO PARA O BANHO

MATERIAL

- Agente de limpeza;
- Banheira;
- Toalha macia;
- Algodão;
- Alcool a 70°;
- Compressas esterilizadas;
- Soro fisiológico;
- Escova macia ou pente;
- Tesoura de pontas arredondas;
- Pomada protectora da região perineal;
- Oleo de amêndoas doces;
- Roupas e fralda.

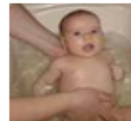


- Lave as mãos
- O ambiente deve estar aquecido entre 22°C e 25°C
- Reúna todo o *material necessário*
- Retire os anéis e pulseiras
- Coloque a banheira sobre uma superfície plana
- Comece por colocar a água fria e vá temperando com a água quente
- Verifique a temperatura da água com o cotovelo ou com um termómetro (a temperatura da água não deve ultrapassar os 37°)



PRESTAÇÃO DE CUIDADOS DURANTE O BANHO

- Dispa o bebê e envolva-o numa toalha para não apanhar frio;
- Segure bem o bebê (coloque a mão esquerda no pescoço do bebê e com o polegar e indicador agarre a axila);
- Introduza-o na banheira lentamente para ele não se assustar (evite molhar muito o coto umbilical);
- Comece por lavar o rosto do seu bebê: limpe cada olho, do canto interno para o externo;



- Inspeccione o nariz e as orelhas de forma a manter estas zonas limpas.
- Nunca introduza nada no fundo das narinas nem no canal auditivo;
- Em seguida lave o rosto do bebê e a sua cabeça;
- Lave uma zona do corpo de cada vez (axilas, tronco, braços e pernas);
- Vire-o de costas (mão esquerda no pescoço/peito do bebê e com o dedo polegar e indicador agarre na axila), lava-lhe as costas e por fim os genitais e rabinho;
- Quanto aos genitais nas meninas lavar da frente para trás e abrir ligeiramente os grandes lábios, nos meninos puxar ligeiramente a pele no pénis para trás;
- Retire o bebê da água e embrulhe-o numa toalha grande aquecida. Seque-o bem, nunca esquecendo as pregas cutâneas.



Aproveite este momento para lhe fazer uma massagem utilizando óleo de amêndoas doces ou creme hidratante. Na região genital aplique pomada com vitamina A.

