

## Cuidados de higiene

Os cuidados de higiene diários ao seu bebê são indispensáveis para que fique limpo e confortável.

## O banho do seu bebê

Para o banho tenha os seguintes cuidados:

- Aqueça o ambiente a uma temperatura entre os **20-22°C**;
- Lave bem as mãos antes de dar banho ao bebê;
- Prepare todo o material: banheira, termómetro, esponja macia, toalha, gel de banho com pH neutro, álcool a 70%, fralda, compressas, soro fisiológico, creme hidratante e roupa;
- Coloque cerca de três dedos de água verificando a temperatura (37°C) com o antebraço, cotovelo ou termómetro.
- Coloque gel de banho na água.

## Os olhos

Proceda à lavagem dos olhos no sentido do mais limpo para o mais sujo, para não arrastar impurezas.



## Como segurar no bebê

- Segure-o, passando um dos braços por detrás dos ombros para segurar pela axila formando uma argola com os seus dedos.
- A cabeça fica levantada e apoiada no seu braço, ficando a outra mão livre para o lavar;
- Dispa o bebê e proceda à lavagem da cabeça e do corpo, começando na cabeça e terminando nas nádegas;
- Nunca deixe o bebê sozinho no banho, qualquer que seja a idade ou o volume de água;
- Retire o bebê do banho, envolva-o com uma toalha macia e seque-o muito bem;
- Aplique creme hidratante na pele e vista o bebê em seguida.



## As unhas

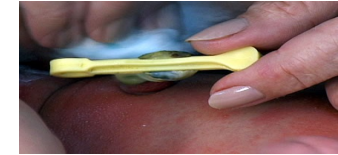
- As unhas do seu bebê devem ser limadas, mas há que fazê-lo com cuidado;
- Deve aproveitar-se o período de sono para o fazer;
- Os cantos das unhas devem ser limados.

## As orelhas

As orelhas devem ser limpas com uma compressa após o banho apenas retirando a sujidade visível no pavilhão auditivo externo.

## Cuidados de higiene ao coto umbilical

Até à sua queda, deverá ser lavado três vezes ao dia com água e sabão e cuidadosamente limpo com uma compressa seca (OMS).



Faça uma dobra na fralda de modo a que o coto umbilical fique de fora;



Depois da queda, limpe a zona com uma compressa três vezes ao dia até à completa cicatrização;



## Como mudar a fralda ao bebé?

### **Material:**

- Um colchão ou superfície de mudança, que fique à altura das suas costas;
- Algodão ou compressa molhada em água morna, ou em último caso toalhetes;
- Quando necessário, usar um creme protector aplicando uma fina camada de produto;
- Fralda limpa;

## Na Menina

- Lavar os genitais de forma suave, sempre da frente para trás, para diminuir o risco de contaminação;
- Pode surgir uma secreção mucosa ou uma falsa menstruação durante as primeiras semanas de vida.

## No Menino

- Lavar bem os órgãos genitais do menino retirando tudo o que ficou do contacto com a fralda.



## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

### **MAFRA**

Dias Úteis das 8h às 20h

*R. Domingos Machado Pereira*

2640 475 **MAFRA**

Telf.: 261 818 100

Fax.: 261 814 853

Mail: [usf.andreas@csmafra.min.saude-pt](mailto:usf.andreas@csmafra.min.saude-pt)

### **AZUEIRA**

Dias Úteis das 8h às 16h

*R. das Figueiras n.º 4 Livramento*

2665 015 **AZUEIRA**

Telf.: 261 961 368

Fax.: 261 962138

Mail: [usf.andreas@csmafra.min.saude-pt](mailto:usf.andreas@csmafra.min.saude-pt)

# UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR



## A Higiene do bebé

O seu bebé precisa de si para  
sentir confortável

Abril 2016  
Revisão Anual