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 22-23ºC, 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 bebé 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 bebé está limpo de modo a confirmar que não sujará a água do banho.

Para a higiene do bebé 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 37ºC
- sabonete com pH neutro/hipoalérgico, com poucos corantes e perfumes
- escova
- tesoura de pontas redondas
- creme hidratante
- compressas esterilizadas
- soro fisiológico
- roupa para o bebé

Durante o banho coloque o bebé suavemente na banheira, apoiando as costas no seu braço e colocando os seus dedos de baixo da axila, não largando o bebé sozinho na água. Com a outra mão debaixo das nádegas e coxas mergulha-se lentamente o bebé 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 bebé 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 bebé com roupa adequada.

Lave o nariz do bebé, utilizando soro fisiológico para amolecer as secreções, limpando depois com a ponta de uma toalha macia.
Os olhos do bebé 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 redondas ou lima. Não utilize tesouras de adultos. É mais fácil cortar as unhas com o bebé 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 segundo até estancar a hemorragia.

Cordão Umbilical

A queda do cordão ocorre entre a 1.ª e a 2.ª semana. Até lá, o cordão deve estar sempre limpo e seco, utilizando compressas esterilizadas e álcool a 70º 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 infeção 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 bebé 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 bebé sobre um pano limpo, tirar a fralda do bebé 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 Bebé

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

As crianças crescem rapidamente, pelo que 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 bebé 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 bebé em excesso.
Para garantir uma limpeza perfeita da roupa é essencial usar detergentes ou sabões neutros, já que a pele do bebé 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 arroto 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 biberon 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 bebé 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 bebé 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 bebé 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 connosco** ·····

Ana Filipa S. LIma • Ana Pinto Dias