

# Higiene do bebê: tudo o que precisa saber



Nos primeiros dias de vida de um bebê, todos os cuidados são poucos. E, às vezes, as coisas mais simples são as que lhe dão mais que pensar. Descubra todas as dicas que o Rodinhas tem para si e torne a rotina de **higiene do bebê** mais fácil.

## Higiene do bebê: conheça as melhores dicas

### Banho

A água do banho do bebê deve ser morna. Use um termómetro para a água ou experimente colocar o seu cotovelo dentro de água para verificar a temperatura. O banho deve ser rápido e não demorar mais de 5 minutos (devido ao risco de arrefecimento). Certifique-se que o gel de banho que vai utilizar tem um pH neutro, não tem perfume nem detergente. Além disso, tenha à mão compressas e soro fisiológico, caso seja preciso para limpar o cordão do bebê ou os olhos.

### Fraldas

Para evitar a dermatite da fralda, é de extrema importância mudar a fralda o mais rapidamente possível, depois de verificar que está suja. Por casa, tente usar sempre que possível água morna ou uma solução à base de água lavante. Use os toalhetes apenas quando estiver fora de casa. Depois de tudo limpo e seco, não se esqueça de utilizar o creme para evitar as assaduras.

### Unhas

Nos primeiros dias de vida do bebê, utilize uma lima de cartão para manter as unhas curtinhas. Depois do primeiro mês de vida, pode começar a utilizar um corta unhas indicado para bebês. Opte sempre por momentos em que o bebê esteja calmo. É crucial que as mantenha sempre curtas, para evitar arranhões e acumulação de sujidade.

## **Couro cabeludo**

Nos bebês, é natural que nasça uma crosta láctea no couro cabeludo. Apesar de não ser necessário tratamento, há algumas medidas que podem ajudar. Como por exemplo, lavar o couro cabeludo com um champô suave para que as crostas se soltem mais facilmente ou pentear o cabelo do bebê com uma escova ou pente suave.



## **Após rotina de higiene do bebê**

### **Roupa**

Depois da rotina de higiene terminada, outra das dúvidas frequentes dos recém-papás está relacionada com a quantidade de roupa dos bebês. Nos recém-nascidos a dificuldade de regulação térmica e a maior facilidade em perder calor leva a que necessitem de mais camadas de roupa. Mas, para que não caia no erro de colocar os bebês mais agasalhados do que é necessário, a regra é simples: vista uma camada a mais em relação ao que um adulto se iria sentir confortável.

# Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!