

O recém-nascido como ser dependente, necessita que lhe sejam prestados cuidados de higiene e limpeza. Devido ao aparecimento de novos produtos, às “modas” e aos conhecimentos médicos a sua prática tem variado ao longo dos tempos.

Para quem tem um primeiro filho é geralmente na maternidade que recebe a informação como deve proceder. Há muitas teorias e regras que variam de instituição para instituição, provocam muita confusão nos pais e tornam-nos muito inseguros.

Os cuidados de higiene são muito fáceis de prestar e cada um sabe naturalmente fazê-los.

O banho - Nos hospitais, o banho é dado por imersão ou por “partes” e em casa faz-se do mesmo modo. Mais do que como dar o banho, é importante é que as mães se sintam seguras e não tenham medo de o fazer. Não é preciso dar todos os dias. Os dermatologistas aconselham só 2 a 3 vezes por semana.

A água deve ser tépida para não provocar queimadura, nem arrefecimento. Basta o uso da mão ou antebraço para ter a noção da boa temperatura da água. Contudo, para quem prefere usar termómetro, deve colocar a água perto dos 36º C.

Hoje, existem muitos produtos de higiene, de muitas marcas e com grande pressão dos fabricantes para serem usados, mas um sabonete de glicerina e um óleo de amêndoas doces, são suficientes para a higiene dum bebé normal.

O banho deve ser rápido, o suficiente para a limpeza necessária. Pode-se passar suavemente o sabonete no corpo ou utilizar uma esponja macia com produto de limpeza na água ou na dita esponja.

De seguida, a secagem deve ser feita sem esfregar, para não lesar a pele. Se a pele se mostra muito seca pode ser usado o óleo de amêndoas doces ou qualquer outro produto que mantenha alguma gordura na superfície da pele.

O cordão umbilical – É um tecido morto que não dói. Pode ser uma porta de entrada para uma infecção grave. Enquanto não cair, no final do banho deve ser seco. Não há um produto ideal para a sua desinfecção. Habitualmente faz-se com uma compressa embebida em álcool a 70º, após o banho ou durante o dia, se se sujar. Ele deve estar fora da fralda, para evitar o contacto com fezes ou urina. Após a sua queda, a cicatriz, pode mostrar nos dias seguintes alguma serosidade ou vestígios de sangue. Com uma “cotonete” com álcool, pode continuar a ser limpa por mais 2 ou 3 dias.

Limpeza dos genitais e região anal – É a parte que mais se suja e que deve ser limpa com frequência. As fezes e urina podem provocar incómodo, causar choro e irritação da pele. As “toalhitas” são hoje uma grande ajuda para as mães, mas também inimigas da pele das crianças e tal com as fraldas descartáveis, do ambiente. Elas devem ser usadas fora de casa ou em circunstâncias especiais. No dia a dia, deve ser dada preferência ao uso de discos de algodão com água e solutos de limpeza. Os genitais das raparigas devem ser limpos com suavidade não querendo retirar a gordura existente. Neles as “toalhitas” podem provocar irritação e aderência dos lábios. Nos rapazes não deve ser feita a retração do prepúcio porque o aperto é normal e fisiológico.

Uma pasta de água com zinco deve ser usada no caso de haver tendência para as assaduras, como barreira, de modo a evitar o contacto da pele com fezes e urina.