

# Cuidados de higiene



---

## Higiene do rosto

Lave o rosto com água limpa, sem sabão.

---

## Higiene dos olhos

Se existir secreção:

- Use uma compressa embebida em água ou soro fisiológico
- Comece pelo lado mais limpo do olho, em seguida o mais sujo
- Mude de compressa para limpar o outro olho e repita o processo

Se tiver muita secreção mostre o seu filho à parteira, à enfermeira da primeira infância ou ao pediatra.

---

## Higiene dos ouvidos



- Nunca use cotonetes nos ouvidos do seu bebê
  - Basta limpar o pavilhão do ouvido (parte visível da orelha) com algodão ou uma compressa embebida em água ou soro fisiológico e secar bem
  - Repetir o mesmo processo para a parte de trás da orelha
-

## Higiene do nariz



O seu bebé respira essencialmente pelo nariz, porque ainda não consegue respirar pela boca, sendo por isso importante manter as suas narinas limpas. Se observar secreções:

- Faça um pequeno rolo de algodão fininho com os dedos para lhe limpar o nariz
- Humedeça-o com água ou soro fisiológico
- Insira-o na narina, rodando-o para apanhar as secreções
- Repita este processo na outra narina

Se o seu bebé estiver constipado ou com muitas secreções, faça uma lavagem nasal. Consultar o folheto «Nariz entupido: limpeza nasal em caso de constipação».

---

## O cordão umbilical

O cordão umbilical irá cair espontaneamente entre o 3º e 14º dia de vida. Se estiver sujo, pode limpá-lo com uma compressa embebida em água e um pouco de sabão. Se notar vermelhidão, mau cheiro, corrimento ou se o cordão demorar a cair, fale com a parteira, a enfermeira da primeira infância ou o pediatra.

---

## Órgãos genitais e nádegas

Para limpar a zona genital e o rabinho, utilize toalhetes secos, molhados com água limpa e sem sabão, em vez de toalhetes húmidos que podem causar irritação.

Rapaz: limpar o prepúcio sem puxar

Menina: limpar entre os pequenos lábios da frente para trás, apenas se houver fezes. As secreções vaginais são frequentes e normais.

A urina e as fezes podem irritar a pele. Se o seu bebé tiver o rabo vermelho, troque as fraldas assim que estiverem molhadas. Deixe a pele do seu bebé secar ao ar. Em seguida, aplique uma camada espessa de pomada protetora.



## As unhas



Não é aconselhável cortar as unhas do seu bebé antes de um mês de idade. Pode limá-las com uma pequena lima de cartão.

Após um mês de vida, escolha o momento certo para lhe cortar as unhas: depois do banho, quando está calmo ou quando está a dormir.

- Use uma tesoura adequada
- Corte as unhas de forma reta sem arredondar os cantos



## Importante

- Lave as mãos antes de cuidar da higiene do seu bebé
- Nunca use cotonetes nos ouvidos do seu bebé
- Não é aconselhável cortar as unhas do bebé antes de um mês de idade



Programme cantonal de promotion de la santé et  
de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD Ne Ju  
Fédération Suisse de Sages-femmes

