

TUDO O QUE PRECISA DE SABER SOBRE O CUIDADO DA PELE DO SEU BEBÉ

DESDE O PRIMEIRO DIA DE VIDA, O SEU BEBÉ ESTÁ EXPOSTO A AGRESSÕES EXTERNAS
(ATRITO, CALOR, HUMIDADE...)



O primeiro órgão exposto a agressões é a sua pele. É o nosso escudo protetor.



A pele do seu bebé é frágil e só chega a sua maturidade no primeiro ano de idade.



A pele do seu bebé é 5 vezes mais fina e mais permeável que a sua. Pode secar facilmente e ficar vermelha e irritada.

O BANHO

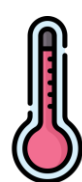
SEGURAMENTE O MOMENTO FAVORITO DO BEBÉ, É UMA OPORTUNIDADE PARA RELAXAR

Os bebés **transpiram muito** por passarem muito tempo deitados. Isto junto com a humidade da fralda, justifica um banho diário de poucos minutos.

1 PREPARAÇÃO



Prepare tudo o que necessita previamente (produtos de banho, toalha, fralda, roupa) e a continuação do banho.



A temperatura da água deve rondar os 37°C e a da casa de banho perto dos 24°C para evitar mudanças bruscas de temperatura.

2 LIMPEZA

Quando tiver tudo preparado, é hora do banho!



Dispa o seu bebé.



Aplique o produto de limpeza. **Comece pela cabeça**, antes de entrar dentro da água.



Limpe a cara, o pescoço, ombros, axilas, braços e o resto do corpo até aos pés e por último o rabinho.



Preste especial **atenção às dobras da pele**: detrás das orelhas, entre os dedos, na virilha e no rabinho.



Escolha um produto de limpeza **suave e sem sabão**, tipo **SYNDET** com um **pH fisiológico** para proteger a pele do bebé. Estes produtos podem ser utilizados no **corpo, cara e cabelo**, pelo que não será necessário utilizar um champô.

LIMPO



Após a limpeza, **enxague cuidadosamente** com uma das mãos enquanto continua acariciando-o com a outra, para mantê-lo **relaxado**.

SECO



Tire o bebé da água e **seque-o sem esfregar**. Lembre-se de secar bem entre as dobras da pele.

3 HIDRATAÇÃO



É **importante hidratá-la imediatamente** a seguir. Especialmente em bebés atópicos.

4 VESTIR!



O último passo é **vesti-lo rapidamente** para que ele não fique com frio. O tecido mais recomendado é o **algodão e fibras naturais** e lembre-se de cortar as etiquetas para evitar irritações.



Escolha um produto hidratante com ingredientes adaptados à pele do seu bebé como **NIACINAMIDA, MANTEIGA DE KARITÉ e ÁGUA TERMAL** e que possa cuidar e manter o microbioma da sua pele saudável.

O CUIDADO DO RABINHO

AS VEZES PODERÁ VER VERMELHIDÃO NO RABINHO DO SEU BEBÉ

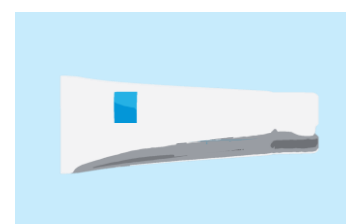
Apesar de uma boa higiene, os bebés podem continuar a sofrer irritações causadas pelas fraldas, que podem ocorrer tanto na barriga quanto no rabinho.



Se o seu bebé apresentar irritação da fralda, durante o banho, hidrate a região com um **creme apaziguador e reparador**.



Antes de colocar a fralda, limpe bem a área, sentindo-a para evitar o agravamento da irritação.



Aplique um **bálsamo reparador** específico para irritações de fralda.



Se as irritações persistem, não melhoram, ou pioram, **consulte o seu pediatra**.