Guia de Cuidados com a Pele e Higiene do Recém-Nascido



Parabéns pelo novo integrante da família! Este informativo traz orientações práticas para ajudar no cuidado com a pele e higiene do seu bebê de maneira segura e eficaz.

1. Cuidados com a Pele do Recém-Nascido

- **Pele sensível e em adaptação:** A pele do bebê se adapta ao ambiente, sendo colonizada por microrganismos benéficos que protegem contra doenças e fortalecem a barreira cutânea.

- **Vérnix caseoso:** Essa camada esbranquiçada protege a pele do bebê e não deve ser retirada manualmente.



2. Primeiro Banho

- **Quando dar:** Aguarde pelo menos 24 horas após o nascimento. Se não for possível, adie o banho por pelo menos 6 horas.

- **Como fazer:** Prefira banhos de imersão em água a 36,9°C–37,5°C, com duração de 5–10 minutos. Use sabonetes suaves com pH próximo a 5,5, sem álcool ou substâncias irritantes. Manter o recém-nascido enrolado em uma fralda de pano durante a experiência na água, desenrolando-o lentamente para realizar a higiene, é uma opção agradável.

- **Frequência:** Para recém-nascidos a termo pode ser diário ou 2–3 vezes por semana, desde que as áreas de fralda, pregas e cordão umbilical sejam higienizadas. Para recém-nascidos prematuros, a frequência de banho a cada quatro dias não impacta as características da microbiota da pele, além de reduzir o risco de instabilidade térmica.

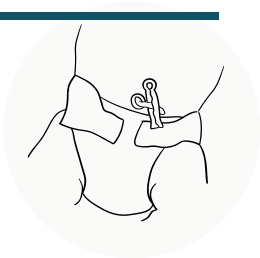


3. Higiene da Área de Fraldas

- **Prevenção de assaduras:** A troca frequente das fraldas, a limpeza suave, a exposição da pele ao ar são medidas preventivas. Mantenha a pele limpa e seca. Use algodão com água morna ou lenços umedecidos sem fragrâncias ou substâncias irritantes.

- **Cremes de barreira:** O uso de cremes de barreira (com óxido de zinco ou dexpantenol) em todas as trocas de fralda não é necessário. Sendo indicado para bebês que apresentam vermelhidão na região em maior frequência.

4. Cuidados com o Cordão Umbilical



- **Manter o coto umbilical seco e limpo:** O uso de antissépticos, como clorexidina ou álcool 70%, não é necessário, salvo se indicado pelo profissional de saúde. Dobre a fralda para expor o coto ao ar.

5. Cuidados com as Unhas



- **Corte seguro:** Use tesoura sem ponta para cortar em linha reta e finalize com lixa suave.

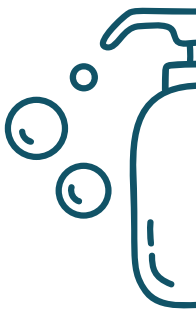
6. Exposição ao Sol e Vitamina D



- **Evite exposição solar direta:** Para crianças menores de 6 meses, use proteção física como roupas e sombrinhas. A exposição excessiva ao sol na primeira infância está associada ao aumento do risco de câncer de pele no futuro.

- **Suplementação de vitamina D:** Recomendada desde a primeira semana de vida até os 2 anos. Consulte o profissional de saúde para a dosagem adequada.

7. Produtos para a Pele



- **Cuidados com sabonetes para recém-nascidos:**
  É essencial usar produtos de limpeza suaves que preservem o pH natural da pele do bebê (cerca de 5,5) e mantenham a hidratação da camada superficial. Evite sabonetes com álcool, lauril sulfato de sódio (LSS), parabenos e outros ingredientes agressivos. Prefira fórmulas sem fragrâncias ou com fragrâncias testadas para segurança em recém-nascidos.

- **Uso de óleos naturais e hidratantes:** Óleos como o de girassol, rico em ácido linoléico, ajudam a reparar a barreira cutânea e podem ser usados em massagens, que trazem benefícios como melhora do ganho de peso e da icterícia neonatal. Evite o óleo de oliva, pois pode causar melhora e promover a terapia de leveduras. Após o banho, aplique hidratantes específicos para bebês. Substâncias como glicerina, ácido hialurônico, ceramidas e ácidos graxos são ideais para manter a hidratação e integridade da pele.

Se tiver dúvidas, procure orientação com o profissional de saúde.
Seu cuidado faz toda a diferença para o bem-estar do seu bebê!

APS mais

Referência: Guia Prático de Atualização da Sociedade Brasileira de Pediatria Cuidados com a pele e anexos do recém-nascido: da higienização e hidratação ao tratamento, março, 2024.