

# Lista para dar banho: Como dar banho a um recém-nascido

Dar banho a um recém-nascido pela primeira vez pode ser simultaneamente uma experiência esgotante e um adorável momento de união. Siga as nossas dicas sobre como dar banho a um recém-nascido com segurança.

- Não necessita de dar banho ao bebé todos os dias — nas primeiras semanas, poderá ser mais fácil lavar o bebé por cima e por baixo. Leia a nossa [lista sobre como lavar um recém-nascido por cima e por baixo](#) <sup>[1]</sup> para saber como o fazer.
  
- Um banho duas ou três vezes por semana é suficiente para manter o recém-nascido limpo.
  
- Se ambos desfrutarem do momento de união, pode dar banho ao bebé todos os dias.
  
- Nunca deixe o bebé no banho sem vigilância, nem por um segundo.
  
- Escolha uma altura em que o bebé esteja contente e não demasiado sonolento.
  
- Certifique-se de que a divisão esteja acolhedora e aquecida para quando o bebé sair do banho.
  
- Prepare a divisão com antecedência, vai necessitar de: uma banheira de bebé ou bacia de lavar limpa, uma fralda limpa, toalhas limpas, uma bacia de água fervida arrefecida, roupas limpas, um termómetro de banho e bolas de algodão.
  
- Encha a banheira do bebé até cerca de 8-10 cm de profundidade, abra a água fria primeiro e, em seguida, adicione água quente e agite a água ao redor para evitar pontos quentes.

- Verifique a temperatura da água do banho do bebê com o termómetro; não deve ser superior a 38°C.
  
- Antes de colocar o bebê na água, teste novamente a temperatura com o cotovelo; deve estar morna e sem pontos quentes.
  
- Dispa o bebê até à fralda. Mantenha-o bem embrulhado numa toalha enquanto lhe lava o rosto e os olhos.
  
- Utilize bolas de algodão humedecidas com água fervida arrefecida, verificando antes a temperatura da água. Limpe da parte interior do olho para fora, usando cada pedaço de algodão apenas uma vez.
  
- Segure o bebê de modo que a sua cabeça fique sobre a água do banho e, com a mão ou uma flanela, massage-lhe o couro cabeludo com água. Enxague cuidadosamente o cabelo e seque-o.
  
- Retire a fralda do bebê e limpe qualquer sujidade antes de o colocar no banho.
  
- Lave bem as suas mãos para dar banho ao recém-nascido e retire todos os anéis e pulseiras.
  
- Desça cuidadosamente o bebê para dentro da bacia ou banheira usando uma mão para segurar a parte superior do braço e apoiar a cabeça e os ombros.
  
- Para segurá-lo com firmeza, mas com cuidado, coloque uma das mãos nas costas e segure-lhe por baixo do braço, com o seu pulso ou antebraço a apoiar a cabeça. Assim, terá a outra mão livre para lavar o bebê.
  
- Passe suavemente água morna sobre o corpo, mantendo a cabeça do bebê afastada da água.
  
- Caso o seu bebê ainda tenha vernix (a camada branca untuosa) nas dobras, deixe-o estar, pois ajuda a desenvolver a barreira cutânea ao longo do tempo.

Retire o bebé da banheira, com uma das mãos nas costas e a outra a agarrar por baixo do braço. O pulso do antebraço deve apoiar a cabeça do bebé. Tenha cuidado, pois o bebé pode escorregar.

Enrole o bebé numa toalha, sem se esquecer de cobrir a cabeça, e seque-o, incluindo todas as dobras. Coloque-lhe uma fralda.

Agora é uma boa altura para massajar o bebé para o ajudar a relaxar e dormir. Evite utilizar loções ou óleo até o bebé completar um mês. Consulte a nossa [lista sobre como massajar o bebé](#) <sup>[2]</sup> para saber mais dicas.

Vista roupas limpas ao bebé. Os recém-nascidos arrefecem rapidamente, por isso poderá ser boa ideia usar uma manta.

Se o bebé ficar assustado, experimente tomarem banho juntos. Certifique-se de que a água não está muito quente e que tem alguém por perto para segurar o bebé quando entrar e sair da banheira. Para além de ajudar o bebé a habituar-se à água, terá um lindo momento de união.

**URL de origem:** <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/dar-banho-recem-nascido>

#### **Ligações**

[1] <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/como-lavar-recem-nascido>

[2] <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/massage-para-bebes>