

# Dicas ecológicas para um bebé amigo do ambiente

Não tem de deixar de salvar o planeta porque teve um bebé. Sim, ele é um anjinho que precisa de muitos apetrechos e sabe criar muita sujidade. Mas temos uma lista de dicas simples para um bebé amigo do ambiente, desde brinquedos ecológicos até fraldas biodegradáveis, para a ajudar a viver uma vida mais ecológica.

- Opte por brinquedos ecológicos feitos de madeira, borracha natural ou bioplástico à base de plantas.
  
- Pondere comprar taças, colheres e copos de bambu para o seu bebé. Ecológicos e cheios de estilo.
  
- Experimente mudar para sacos do lixo e sacos para fraldas biodegradáveis para um bebé ecológico.
  
- Considere a possibilidade de mudar para fraldas ecológicas ou biodegradáveis.
  
- Experimente bolas de algodão e toalhetes laváveis para as mudas de fralda em casa (pode ser mais difícil evitar usar toalhetes fora de casa, por isso será útil comprar toalhetes de bebé biodegradáveis).
  
- Experimente criar os seus próprios produtos de limpeza, usando ingredientes como vinagre e bicarbonato de soda.
  
- Dê passeios no parque local.

- Faça uma visita à quinta — as quintas urbanas são ótimas, caso viva na cidade.
  
- Passe algum tempo no seu jardim (se tiver a sorte de ter um).
  
- Experimente plantar. Até um vaso com tomates na janela é um ótimo começo.
  
- Faça compras no talho, padaria, mercearia e mercado locais, se possível.
  
- Mude para um serviço de entrega de leite — é local e evita as garrafas de plástico.
  
- Visite as suas lojas de beneficência locais. Nelas encontrará verdadeiros achados, desde roupa a livros e mobiliário.
  
- Reciclar objetos pode ser um projeto divertido para fazer em família.
  
- Evite passar demasiado tempo à frente do ecrã, especialmente mais ao fim do dia.
  
- Ajuste a iluminação de acordo com a altura do dia.
  
- Prefira ter cortinas e estores abertos durante o dia e manter a luz ténue à noite — isto poderá ajudar o bebé a ter uma boa rotina do sono.

**URL de origem:** <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/bebe-ecologico>