

## Medidas gerais de higiene do ambiente:

- evitar fumar dentro de casa;
- evitar quaisquer outras substâncias irritantes na casa (tintas, perfumes, produtos de limpeza etc).

## Para evitar insetos na casa:

- as refeições devem ser realizadas apenas na área da cozinha;
- os alimentos devem ser imediatamente armazenados em recipientes fechados após o término das refeições;
- pratos e talheres devem ser imediatamente lavados após o término das refeições;
- restos de alimentos devem ser evitados;
- o lixo deve ser eficientemente fechado e retirado da casa todas as noites;
- fechar os ralos de drenagem;
- caso estas medidas não sejam suficientes, recomenda-se dedetização por profissional habilitado.

## Elaboração

Equipe de Saúde da Criança do Centro de Saúde-Escola "Prof. Samuel B. Pessoa"

Departamento de Pediatria – FMUSP

Dra Erica Edamatu

Dra Jaqueline L. Sgroi

Dra Maria Aparecida F. Aranha

Dra Paulette C. Douek

Dra Vera D'Ávila

Dra Viviane Mandarino Terra

Enfermeira Reneide R. Ramos

Psicóloga Raquel Diaz Degenszajn

### Patrocínio:

### Referências bibliográficas:

- Sociedade Brasileira de Pediatria



## CUIDANDO DO BEBÊ

2

### HIGIENE



## Higiene no quarto

- O ambiente do bebe higienizado evita varias doenças, principalmente as respiratórias;
- Deixe o quarto do bebê livre de umidade, deixe ventilar, penetrar o sol, observe vazamentos e goteiras;
- Evite bichinhos de pelúcia e de enfeites, principalmente no quarto e na cama, eles absorvem a poeira do ambiente;
- O chão deve ser liso para facilitar a limpeza, o ideal é passar um pano úmido com sabão neutro;
- Evite desinfetantes com odor forte.



- Se a criança tem problema respiratório, pode-se usar protetores impermeáveis para o colchão e travesseiros (plástico, couro ou vinil);
- Troque a roupa de cama com mais frequência, pelo menos duas vezes por semana, lave em água quente uma vez por semana para evitar que a poeira se acumule;

- O bebê não deve ficar por perto quando usar aspirador de pó na casa e nem enquanto o quarto estiver sendo limpo.

### Para evitar os ácaros:

- Retirar carpetes, tapetes e bichos de pelúcia dos cômodos onde a criança mais fica;
- Dê preferência para as persianas, se usar cortinas, escolha as laváveis;
- Soluções antiácaros (ácido fênico 5%, por exemplo) pode ser utilizadas no piso, móveis e estofados;

### Como retirar o mofo:

- Manter boa drenagem de água na casa e ao redor dela;
- Retirar móveis velhos e plantas velhas da casa;
- Verificar o encanamento para que não ocorram infiltrações nas paredes;
- Soluções antifungos (água sanitária, por exemplo) podem ser utilizadas nas paredes e em armários para remoção do mofo.

## O primeiro banho do bebê

- Você pode dar banho no bebê logo no primeiro dia;
- Verifique sempre a temperatura da água para evitar queimaduras.

### Cuidados com o coto umbilical



O cordão umbilical liga o bebê à mãe dentro do útero. É através dele que o bebê recebe os nutrientes e o oxigênio para seu crescimento saudável. Ao nascimento, o cordão é cortado e precisa de cuidados.

- Limpar a cada troca de fralda;
- No banho, pode ser lavado com água e sabonete neutro;
- Secar o coto umbilical com álcool a 70%, comprado em farmácias, utilizar cotonete seco;

O coto umbilical demora 7 a 14 dias, em media, para cair.