

# Dr. José Roberto Stefani

## Pediatra e Neonatologista

Professor de Pediatria · Centro Universitário Max Planck

CRM/SP 43.076

---

## O Banho do Bebê: Dicas Práticas e de Segurança

O momento do banho é uma excelente oportunidade para fortalecer o vínculo afetivo entre pais e filhos, além de ser essencial para a higiene e saúde da pele do bebê. Para que essa experiência seja relaxante e segura, é fundamental seguir algumas recomendações baseadas nas diretrizes da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e de instituições internacionais de saúde.

### A Regra de Ouro: Segurança em Primeiro Lugar

A segurança do bebê durante o banho é inegociável. O bebê nunca deve ser deixado sozinho na banheira ou no trocador, nem mesmo por um segundo, e não deve ficar sob a supervisão exclusiva de outras crianças. É imprescindível manter sempre uma das mãos segurando firmemente a criança. Além disso, as torneiras devem permanecer fechadas enquanto o bebê estiver na água, evitando mudanças bruscas de temperatura que possam causar queimaduras ou choque térmico.

### Preparação do Ambiente e Materiais

A organização prévia é a chave para um banho tranquilo. Antes de despir o bebê, os pais devem lavar bem as próprias mãos e preparar o ambiente. O quarto ou banheiro deve estar aquecido, com temperatura em torno de 24 °C, e livre de correntes de ar. Todos os itens necessários devem estar ao alcance das mãos: toalha (de preferência com capuz), fralda limpa, roupas já abertas na ordem de vestir, algodão ou compressas e sabonete neutro específico para bebês.

### Temperatura e Quantidade de Água

A banheira deve ser colocada em uma superfície plana, firme e em uma altura confortável para o adulto. A quantidade de água deve ser suficiente apenas para cobrir parte do corpo do bebê, cerca de 5 a 7 centímetros de profundidade. A temperatura ideal da água deve estar entre 36 °C e 37 °C, que é semelhante à temperatura corporal humana. Recomenda-se colocar primeiro a água fria e depois a quente, misturando bem e testando a temperatura com um termômetro de banho ou com a face interna do punho/cotovelo antes de colocar a criança.

### O Passo a Passo do Banho

O bebê deve ser colocado na água de forma lenta e suave, apoiando-se a cabeça e as costas no braço não dominante do adulto (geralmente o esquerdo), enquanto a outra mão realiza a higiene. A limpeza deve seguir uma ordem: iniciar pelo rosto (apenas com água), seguido do pescoço, tronco, braços, pernas e, por fim, a região genital. O cabelo deve ser lavado por último para evitar que a cabeça esfrie. O banho não deve ser prolongado, durando no máximo de 5 a 10 minutos para evitar o ressecamento da pele sensível do recém-nascido.

### Cuidados com a Pele e Produtos

A pele do bebê é muito delicada e propensa ao ressecamento. Por isso, o uso de sabonetes deve ser moderado. Opte por produtos líquidos, neutros ou com pH fisiológico, hipoalergênicos e sem perfumes fortes, corantes ou parabenos. Não é necessário ensaboar o bebê da cabeça aos pés em todos os banhos; o foco deve ser nas áreas de maior transpiração e sujidade, como dobrinhas, pescoço e área da fralda. O uso de esponjas ásperas e talcos é contraindicado.

# Dr. José Roberto Stefani

## Pediatra e Neonatologista

Professor de Pediatria · Centro Universitário Max Planck

CRM/SP 43.076

---

### Secagem e Hidratação

Ao retirar o bebê da água, envolva-o imediatamente na toalha seca para evitar a perda de calor. A secagem deve ser feita com toques suaves, sem esfregar a toalha contra a pele. É crucial secar muito bem todas as dobrinhas (pescoço, axilas, virilhas) para prevenir assaduras e infecções fúngicas. Se a pele apresentar ressecamento, um hidratante específico para bebês pode ser aplicado com uma leve massagem, o que também ajuda a acalmar a criança antes de dormir.

### Frequência e Melhor Horário

Nos primeiros dias de vida, até a queda do coto umbilical, banhos completos não são estritamente necessários todos os dias, podendo ser realizados de 2 a 3 vezes por semana, desde que a higiene da área da fralda e do rosto seja feita diariamente. Após esse período, o banho pode ser diário. O melhor horário é aquele em que os pais têm tempo disponível e o bebê está bem disposto. Muitos preferem o final da tarde ou início da noite, pois a água morna relaxa o bebê e pode favorecer um sono mais tranquilo.

### Referências Bibliográficas

- [1] Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Recomendações sobre o banho e cuidados com a pele do recém-nascido.
- [2] Hospital da Luz. Boas práticas no banho do bebê: Guia de Saúde.
- [3] Mayo Clinic. Baby bath basics: A parent's guide.
- [4] American Academy of Pediatrics (AAP). Bathing Your Baby: Safety Tips.