



Brenda
Vasconcelos
PEDIATRA RQE 16.278

Manual dos **produtos** **do Bebê**

de acordo com o **GUIA PRÁTICO**
DE ATUALIZAÇÃO da Sociedade
Brasileira de Pediatria

Ebook

@brendabvasconcelos

SUMÁRIO

MANUAL DOS PRODUTOS DO BEBÊ

- 1. Introdução
 - 1.1. Véernix
- 2. Primeiro banho
- 3. Coto umbilical
- 4. Unhas
- 5. Sabonetes
- 7. Couro Cabeludo
- 8. Óleos Naturais
- 9. Hidratantes
- 10. Perfumes
- 10. Áreas das Fraldas
 - 10.1. Fraldas
 - 10.2. Pomadas de barreira
 - 10.3. Nistatina + óxido de zinco
 - 10.4. Lenços umedecidos
 - 10.5. Talco e Maizena
- 11. Banho de Sol
- 12. Repelentes
- 13. Higiene das roupas

Introdução

A pele é o maior órgão do corpo, responsável por várias funções, cuja principal é atuar como barreira, evitando a desidratação, a absorção de substâncias nocivas e a invasão de microrganismos.

O pH da superfície da pele predispõe o RN ao desenvolvimento de doenças inflamatórias da pele ao longo da infância, como a dermatite atópica, a colonização cutânea por microrganismos principalmente nos prematuros.

Vérnix

O vérnix forma uma película, geralmente esbranquiçada, impermeável com o objetivo de permitir a maturação adequada da pele, protegendo contra o líquido amniótico e suas enzimas, além de fornecer benefícios antibacterianos e antioxidantes.

A retenção do vérnix após o nascimento ajuda na maior hidratação da pele e proteção contra microrganismos patogênicos.

Dessa forma, devido às suas propriedades protetoras, o vérnix não deve ser removido nas primeiras horas de vida, exceto quando houver risco de transmissão de doenças maternas (casos isolados).

Primeiro banho



Idealmente, o primeiro banho do recém-nascido deve ser adiado para após as 24 horas do nascimento ou, se isso não for possível por razões culturais, que seja adiado pelo período mínimo de seis horas.

O banho de imersão (na banheira) é o mais indicado, pois promove menor perda de calor e maior conforto ao bebê. Deve durar de cinco a dez minutos, com a temperatura da água próxima a 37,5°C.

Pode ser diário, mas também pode ser realizado duas a três vezes por semana, desde que se higienize as pregas, cordão umbilical e a área de fraldas, respeitando os hábitos culturais de cada família.

Manter o recém-nascido enrolado em uma fralda de pano durante a imersão na água, desenrolando-o lentamente para realizar a higiene, é uma opção agradável.

ATENÇÃO

O uso do sabonete deve ser restrito a uma única vez ao dia, até em crianças maiores.

Coto umbilical

O cordão umbilical pode ser uma porta de entrada para bactérias causadoras de infecções. O cuidado de mantê-lo limpo e seco é essencial, devendo ser realizado uma vez ao dia ou mais, se necessário.

Clorexidina mostrou ser eficaz na redução da colonização e infecção do coto, porém retarda a sua mumificação. Álcool a 70% retarda a mumificação, mas não interfere com a colonização.

São cuidados para prevenir infecção do coto umbilical:

- higiene adequada das mãos do cuidador antes de tocar no recém-nascido;
- a troca frequente das fraldas;
- manter a fralda dobrada abaixo do coto para expô-lo ao ar.

ATENÇÃO

Qualquer sinal de infecção, como saída de secreção, presença de vermelhidão ou mudança no aspecto ou cheiro, deve ser comunicado ao pediatra assistente. Infecções do umbigo costumam ser graves.

unhas

O corte em linha reta, com pouca profundidade, como demonstrado na figura, é o mais adequado.

Para evitar que sobrem pontas e irregularidades após o corte da unha do lactente com tesoura sem ponta, o uso de polidor de unhas (lixas suaves), delicadamente, pode ser usado.

É ideal este cuidado para minimizar a possibilidade de ferimentos e traumas (prender a unha em tecidos, por exemplo).

CORTE CORRETO



CORTE INCORRETO



UNHA ENCRAVADA



Sabonetes



A escolha do sabonete adequado para a pele do recém-nascido faz toda diferença na hora de manter a pele íntegra e protegida, já se sabe que a pele é uma grande porta de entrada para bactérias.

O mais adequado é o sabonete que não altere o pH normal da pele, que removem a sujeira e os detritos de maneira mais eficiente que a água sozinha e preservam o microbioma residente da pele. Portanto, o sabonete ideal deve ter um pH entre 4,5 e 6,5.

Um bom produto de limpeza para os recém-nascidos deve ter pH aproximado de 5,5. Além disso, o sabonete NÃO deve conter álcool, lauril sulfato de sódio (LSS) ou outros surfactantes agressivos, parabenos, metilisotiazolinona, metilcloroisotiazolinona, formaldeído ou seus liberadores (como DMDM hidantoína), corantes, óleos essenciais e fragrâncias (Perfume) com ftalatos ou alérgenos conhecidos (como limonene, linalol, cumarina, salicilato de benzila e benzoato de benzila).

Sabonetes líquidos infantis são os mais recomendados, devendo-se evitar os sabonetes em barra, mesmo que de linhas infantis.

Muita informação, né?! Vou resumir entre as principais marcas encontradas nos mercantis e farmácias a seguir.



São boas opções:

- Mustela, gel lavante da linha Schisandra;
- Sabonete líquido Derma Protect, Johnsons;
- Sabonete líquido recém-nascido, Johnsons (Perfume);
- Granado, sabonete líquido da linha Dermocalmante;
- Mamãe e bebê, sabonete líquido da cabeça aos pés. (linha sem perfume);
- Baby Dove, hipoalergênico, sabonete líquido da cabeça aos pés. (perfume);
- Boti baby, sabonete líquido, Boticário (perfume);
- Sabonete líquido extra suave, Huggies. (perfume e álcool).



Deve-se ter cuidado:

- **Sabonete de glicerina, Granado bebê.**
(álcool, lauril sulfato de sódio (LSS), fragrâncias (Perfume), metilcloroisotiazolinona, metilisotiazolinona, entre vários outros.);
- **Sabonete líquido com glicerina, Baruel Turma da Xuxinha.**
(lauril sulfato de sódio (LSS), fragrâncias (Perfume), linalol, cumarina, salicilato de benzila, álcool, dentre vários outros.)



Cabelos e Couro cabeludo

O mesmo cuidado com a pele do corpo do recém-nascido se deve ter com os cabelos e couro cabeludo. O couro cabeludo também é sensível e facilmente pode apresentar ressecamento e descamação. A lavagem deve ser suave, e uma massagem cuidadosa pode ser realizada.

Como o cuidado com o couro cabeludo e a pele do neonato segue o mesmo princípio, o mesmo produto pode ser utilizado como sabonete e xampu.

O uso adicional de um xampu é uma questão de preferência pessoal ou cultural, mas não se faz necessário, podendo ser evitado.

O cabelo do neonato não pode ser esfregado, deve ser secado mediante toques sutis com toalha macia apropriada.

Para evitar o embaraço dos fios, um lençol de cetim pode ser utilizado no berço.

A presença de dermatite (aqueles "caspinhas") não deve ser retirada com pente ou shampoo, e sim com óleo natural e de forma delicada.

Óleos Naturais

Os óleos são emolientes que fazem uma camada na superfície cutânea, retendo a água nela contida, com pouco poder de hidratação quando utilizados de forma isolada.

São indicados como auxiliares durante o banho, durante a limpeza, na troca de fralda e para facilitar as massagens.

Pesquisas sugerem que a massagem nos bebês, particularmente quando um lubrificante é usado, tem efeitos benéficos, incluindo melhora da icterícia neonatal e ganho de peso.

Ao escolher óleos vegetais para uso cutâneo, a preferência é que sejam puros, sem outros ingredientes potencialmente alergênicos ou nocivos à saúde.

ATENÇÃO

A parafina líquida, o óleo mineral e a vaselina são derivados do petróleo que tem um risco de contaminação por um hidrocarboneto que é cancerígeno.

Por isso a preferência por óleos vegetais e puros, exemplos:

- Óleo de girassol puro;
- Óleo de amêndoas doces puro.

Hidratantes

Os hidratantes são substâncias ricas em lipídeos, que amaciam, restauram a elasticidade e mantém o equilíbrio da pele. Isso ajuda a manter a pele do bebê protegida contra infecções.

Eles têm como funções:

- Impedir a perda de água;
- Manter a temperatura;
- Reduzir a descamação;
- Promover a integridade da pele.

Além de benefícios nas peles ressecadas e com processos inflamatórios, o uso diário de hidratantes se torna essencial devido à exposição da pele às mudanças climáticas, aos agentes externos, ao excesso de banhos e ainda, ao uso de sabonetes com pH elevado.

A escolha do hidratante deve ser cuidadosa, visando seu poder de restauração da pele, com o mínimo risco de irritação cutânea. Deve-se evitar produtos com fragrâncias, conservantes e corantes. Livres de ftalatos* e substâncias sensibilizantes que possam causar alergias.

O uso de hidratantes faz parte desses cuidados e deve estar presente na rotina dos pequenos.

E qual o melhor momento para usar o hidratante?

Logo após o banho, com a pele fria e não molhada, a fim de uma melhor absorção e para impedir a perda de água por meio da pele. Quanto mais seca a pele, mais frequente deve ser a hidratação.

A aplicação deve ser cuidadosa, evitando o acúmulo do produto nas dobras, o que poderia dificultar a transpiração e levar à colonização bacteriana.



São opções recomendadas:

- São opções seguras dentre as linhas infantis;
- Mustela, Creme Hidratante BIO - sem fragrância;
- Umiditá infantil, loção hidratante - sem fragrância;
- Granado, loção hidratante dermocalmante bebê - sem fragrância.
- Johnson's, linha Dermo Protect



Resumindo

- Optar por produtos SEM perfume/ fragrância;
- Livres de conservantes e corantes;
- Não é necessário que sejam infantis.

Opções de hidratantes não rotulados como infantis, mas que são seguros, todos sem fragrância:

- Fisiogel hipoalergênico;
- Bepantol derma;
- Neutrogena, hidratante corporal intensivo (embalagem vermelha);
- CeraVe, creme hidratante;
- Cetaphil, loção hidratante;
- La Roche-Posay, Lipikar loção.





Perfumes

Dê preferência aos produtos sem perfume.

A palavra "fragrance" ou "parfum" nos rótulos dos cosméticos representa vários aromas químicos e ingredientes usados como dispersores de fragrâncias.

Essa mistura de substâncias, que pode conter um ftalato*, por exemplo, tem sido associada a alergias na pele, dificuldade respiratória e distúrbios hormonais (como puberdade precoce, ou seja, o efeito colateral vem lá na frente).

Área das fraldas

A dermatite de fralda, famosa assadura, é uma condição comum aos bebês e traz desconforto. Ela ocorre nas superfícies da pele que estão em contato direto com a fralda e, portanto, poupa as áreas de dobras.

A chave para o controle da dermatite (irritação/ assadura) da área de fralda está na sua prevenção:

- A troca frequente das fraldas, o mais breve possível após cada evacuação ou micção;
- Limpeza suave, sem esfregar. Dê preferência para água e algodão;
- Exposição da pele ao ar, por alguns minutos após a limpeza;
- Aplicação de cremes de barreira.

As fraldas descartáveis, portanto, mantêm a pele mais seca e determinam um pH cutâneo mais próximo ao ideal quando utilizadas da forma correta.

A limpeza suave da região das fraldas com água e algodão geralmente é suficiente.

Lembrando que não é necessário o uso de pomada de barreira a cada troca de fralda. Deve-se usar quando a pele já está mais sensível ou quando vai passar mais tempo com ela, como na fralda noturna ou em viagens.

Fraldas

Atualmente as composições das fraldas já estão causando uma menor reação nas crianças. A diferença entre elas costuma ser mais na questão da absorção.

Então, crianças com dermatites mais frequentes, deve-se optar por fraldas super absorventes (linha premium) além de fazer trocas mais frequentes.

É interessante que em todo caso as trocas sejam frequentes e se evite o super acúmulo de fezes e urina.

Pomadas de Barreira

O produto de barreira ideal deve formar um filme semipermeável sobre a pele sã ou danificada, além de funcionar como um escudo físico entre a pele e os irritantes, não ser removido pelas fezes, permanecendo onde foi aplicado, e ser de fácil limpeza, com mínima fricção.



Devendo-se evitar perfumes/ fragrâncias, fenoxietanol, linalol, talco e parabenos.

Recomenda-se que seja aplicado após a limpeza na troca de fralda, em uma camada que cubra as áreas de maior contato com a urina e fezes, não sendo necessária sua remoção completa nas trocas subsequentes, se não houver resíduos de fezes. Assim como não é necessária sua aplicação em todas as trocas.

Resumindo

- Optar por produtos SEM perfume/ fragrância;
- Evitar opções com talco, Linalol e fenoxietanol;
- NÃO usar óxido de zinco e nistatina diariamente

São opções recomendadas:

- Mustela, Crème Change;
- Bepantol Baby, creme preventivo de assaduras;
- Bepantriz;
- Hipoglós transparente;
- Huggies, creme preventivo de assaduras.

Deve-se ter cuidado:

- Desitin Roxa e azul (óxido de zinco, na roxa bem mais que na azul, além de talco, perfume e fenoxietanol);
- Granado, creme contra assadura dermocalmante (fenoxietanol);
- Baruel - Turma da Xuxinha (fenoxietanol, perfume, linalol);
- Hipoglós Amêndoas (perfume);
- Hipoglós original - barreira branca (talco, lavanda e parabenos);
- Dermodox prevent (perfume, parabenos, fragrâncias alergênicas, linalol);
- Babymed (parabenos, talco e perfume).

Nistatina + Óxido de zinco

Apenas em caso de presença de assaduras!! Ela é tratamento e não de prevenção.

É comum o uso rotineiro dessa dupla, porém, a nistatina é um antifúngico utilizado para o tratamento de infecções causadas pela candida (ou o "sapinho").

Lenços umedecidos

Não tem como negar que os lenços umedecidos são práticos e facilitam na hora das trocas de fralda. Mas é necessário reforçar que a pele do bebê é mais fina e sensível, e que o uso de lenços sem o enxágue, se mantendo mais tempo na região das fraldas, é capaz de absorver ainda mais as substâncias que ali estão em contato.

Lenços umedecidos podem ser uma alternativa, desde que contenham tampões de pH para manter uma leve acidez da pele e estejam livres de substâncias potencialmente irritantes, como álcool, fragrâncias com alérgenos conhecidos, como o d-limonene, salicilato de benzila e benzoato de benzila, óleos essenciais, sabão e detergentes inadequados (por exemplo, lauril sulfato de sódio), parabenos, metilisotiazolinona, fenoxietanol, DMDM hidantoína (liberador de formol). Além disso, devem conter conservantes bem tolerados.

LEMBRE-SE

A maioria deles são cheios de substâncias potencialmente tóxicas para os bebês.



Resumindo

- Poucas são as opções "limpas";
- Optar por produtos SEM perfume/ fragrância;
- Preferir usar sempre algodão com água.

São opções "seguras", para serem usadas EVENTUALMENTE opções sem perfume e sem parabenos:

- Bepantol Baby;
- Mustela, pele muito sensível;
- Pampers recém-nascido;
- Huggies, puro e natural;
- Natura, Mamãe e bebê

Talco e maizena

O uso de talco e amido de milho (maisena) na região da fralda, com a intenção de absorver o excesso de umidade e proteger a pele do bebê, ainda é bastante comum.

Tanto o talco, quanto a maisena, é contraindicada pelo risco de aspiração accidental e, consequentemente, complicações pulmonares graves.

Portanto, tanto o talco quanto a maisena devem ser evitados!

Banho de sol

Se sabe que a exposição solar é a principal fonte de vitamina D, porém, hoje em dia o banho de sol não é mais recomendado e nem previne/ trata a icterícia. Ficando a reposição da vitamina D medicamentosa indicada já na primeira semana de vida.

A Sociedade Brasileira de Pediatria orienta evitar a exposição direta ao sol de crianças abaixo de seis meses, devendo utilizar protetores mecânicos como sombrinhas, guarda-sóis, bonés e roupas de proteção.

A exposição excessiva ao sol na primeira infância está associada ao aumento do risco de câncer de pele no futuro.

Repelente

O repelente pode ser usado com maior segurança a partir dos 6 meses de idade. As opções disponíveis para acima de 2 meses, é aceitável em situações de exposição intensa e inevitável a insetos, sempre pesando o risco e o benefício.

O repelente tópico (idealmente em gel/ creme) deve ser passado em regiões de pele exposta. Para crianças de 6 a 12 meses é orientado uma aplicação ao dia. Entre 1 e 12 anos podem ser utilizadas duas aplicações ao dia e a partir de 12 anos de idade, podem ser realizadas duas a três aplicações ao dia.



ATENÇÃO

Nunca aplique o produto na mão da criança para que ela mesma espalhe no corpo, ela pode esfregar os olhos ou mesmo colocar a mão na boca;

- Aplique na quantidade e no intervalo recomendados pelo fabricante;
- Não aplique próximo à boca, nariz, olhos ou sobre feridas;
- Não aplique abaixo da roupa, apenas na pele exposta;
- Quando não for mais necessário, o repelente deve ser retirado com banho, com água e sabão;
- Não permita que a criança durma com o repelente aplicado;
- As apresentações em loção cremosa e gel são mais seguras que o spray e devem ser preferidas em crianças;

Os repelentes para bebês têm a fórmula mais "limpa", com poucos ingredientes, sem perfume e parabenos, sendo as melhores opções.



A partir de
2 meses



A partir de
6 meses



A partir de
2 anos

Higiene das roupas

Sobre o sabão para lavar as roupas do neném (e de toda família, afinal, todo mundo da casa vai ter contato com o bebê, certo?!?) vale as mesmas orientações reforçadas até aqui: **SEM PERFUME!!**

O sabão de coco seria uma opção se dentro da composição também não tivesse o perfume, que infelizmente não é a realidade da maioria das marcas pesquisadas.

Algumas dicas sobre as lavagens:

- Dê preferência aos sabões líquidos, eles deixam menos resíduos nos tecidos;
- Não use amaciante;
- Se possível, dê um duplo enxágue;
- O uso do ferro de passar é opcional;
- Desapegue do cheirinho! A saúde da sua família é mais importante!

Exemplos de sabões:



Quem fez esse material tão completo?

Prazer, sou Brenda Vasconcelos, médica formada pela Universidade INTA e pediatra pela Escola de Saúde Pública do Ceará, Hospital Regional Norte.

Estou em uma fase especial da vida, me preparando para ser mamãe, o que me inspirou a estudar profundamente os rótulos e os melhores cuidados para recém-nascidos.

Minha prática médica é guiada pela paixão de cuidar das crianças e apoiar os pais nessa jornada incrível da paternidade e maternidade.

Vem conhecer mais do meu trabalho no perfil do instagram onde eu compartilho muitas dicas como essas.

Segue aqui:
[@brendabvasconcelos.](https://www.instagram.com/brendabvasconcelos)