

Componente da Formação: Formação Tecnológica

Módulo: Cuidados Humanos Básicos – Higiene e Apresentação Pessoal

Formadora: Marlene Santos

Cuidados de Apresentação e Bem-Estar Bebé e Criança

1

Mudar a fralda ao bebé – passo a passo

Passo 1 - Lave as mãos e prepare o material necessário.

Passo 2 - Limpe o bebé – utilizando preferencialmente água morna ou água de limpeza de bebe (os toalhetes, apesar de mais práticos devem ser usados apenas quando a mudança da fralda é feita fora de casa) – de forma a eliminar vestígios de urina, fezes ou creme.

Passo 3 - Seque bem a pele do bebé (sem esfregar) antes de colocar uma nova fralda.

Passo 4 - Aplique um creme de barreira à base de hidratantes – apenas no rabo do bebé – que proteja a pele do bebé do contacto com a urina e/ou fezes.

Passo 5 - Coloque a fralda, evitando apertá-la demasiado.

Passo 6 - Higienize as suas mãos.



Cuidados de apresentação e bem-estar no bebé e na criança – algumas ideias a reter

- ❖ Nos bebés as unhas devem apresentar-se sempre curtas de forma a evitar que o bebé se arranhe.
- ❖ Os cuidados com os dentes devem ser iniciados a partir do aparecimento do primeiro dente de leite. A partir dos 12/18 meses o bebé pode começar a utilizar uma escova pequena com pelos de borracha ou de *nylon* macios. Por fim, o uso de pastas de dentes com flúor é recomendado a partir dos 3 anos de idade.
- ❖ A partir dos 3 anos as crianças podem começar a cuidar da sua higiene sob a supervisão de adulto. Podem ser dadas á criança pequenas tarefas como por exemplo, limpar a cara e as mãos.
- ❖ A partir dos 6 anos a dentição de leite começa a dar lugar à dentição definitiva, por esse motivo torna-se cada vez mais importante reforçar junto da criança a necessidade de lavar os dentes e usar o fio dentário depois das refeições.