

BANHO E PRODUTOS PARA A PELE

O banho deve constituir, primeiro que tudo, um prazer para o bebé, e assim representar um ritual que acentue a interacção mãe-filho. E a regra para o banho deve ser “água quanto baste e pouco produto de limpeza”.

É importante que na altura do banho o ambiente seja calmo, a temperatura ambiente agradável, que a água esteja também a uma temperatura adequada ($\pm 37^\circ$), que esteja tudo à mão, quer os produtos, quer a toalha, e preparado o local para vestir o bebé. A duração do banho deve ser curta, aconselhando-se que nos bebés mais pequenos não seja superior a 5 minutos e nos mais velhinhos 10 a 15 minutos.



E quando dar o banho?

Desde os tempos dos nossos pais que havia a ideia de esperar que se fizesse a digestão para dar banho. Tenho contrariado este mito, tentando não fazer intervalos para a digestão. Como a água está morna, não vai haver choque térmico, que é o que desencadeia as indesejáveis congestões dos adultos. Por outro lado, a digestão de leite é mais fácil. Assim, não vejo qualquer inconveniente que a criança tome banho em qualquer altura, independentemente das refeições. Aliás se a criança estiver com fome por ser a altura da refeição, o prazer que o banho deve dar não vai ser conseguido.

Em termos gerais, há vários produtos que se podem usar. Para o banho existe um grande número de sabões, neutros, super-gordos (*surgras*), geles de banho e sabões sintéticos (*syndets*) e podem ser sólidos ou líquidos, sendo fundamental que respeitem o pH da



pele. Os óleos de banho poderão ser úteis em peles mais secas, mas é preciso ter cuidado em não exagerar a quantidade usada, pois a banheira pode transformar-se numa superfície escorregadia e perigosa. De notar que os sabões transparentes como o sabonete de glicerina, apesar de ainda tradicionalmente muito utilizados, pelo seu conteúdo excessivo nesta substância, causam uma saída muito acentuada de água para fora da pele e com isso arrastam a camada mais superficial e protectora, causando mais secura e irritação na pele, sendo o seu uso actualmente desaconselhado nas crianças.

O banho nos primeiros tempos poderá ser dado com ajuda de uma esponja natural ou com uma toalhinha suave, e após o banho deverá enxugar-se bem a criança sem esfregar, secando bem as pregas.



Quanto aos champôs, enquanto a criança é pequena e o cabelo é escasso, fino e frágil, não são necessários. A cabeça pode ser lavada com o produto utilizado no banho. Mais tarde, quando já puderem ser utilizados, deverão ser suaves e não devem fazer arder os olhos.

Alternativamente ao banho, poderão ser usados em situações especiais (viagens, etc.) os chamados leites de limpeza, que são normalmente aplicados com os dedos e retirados com loções de limpeza ou por enxaguamento, e são particularmente úteis na face e zona das fraldas.

Cada vez mais importantes e utilizados são os cremes hidratantes ou emolientes que são utilizados particularmente em peles secas após o banho, ou para aplicar massajando, em qualquer altura. São produtos que têm agentes gordos que protegem a camada superficial da pele, tornando-a mais suave.