

CUIDAR TAMBÉM É COISA DE PAI: **UM GUIA PARA CUIDADOS HIGIÊNICOS NOS** **PRIMEIROS 6 MESES**



Elaborado por:

Anna Esther Vasconcelos Bigate

Clara Marques Coutinho da Silva

Giulia de Bias Monteiro

João Pedro Leones

Lívia Santos Espíndola Freire

Matheus de Souza Bitencourt



Seja bem-vindo, pai!

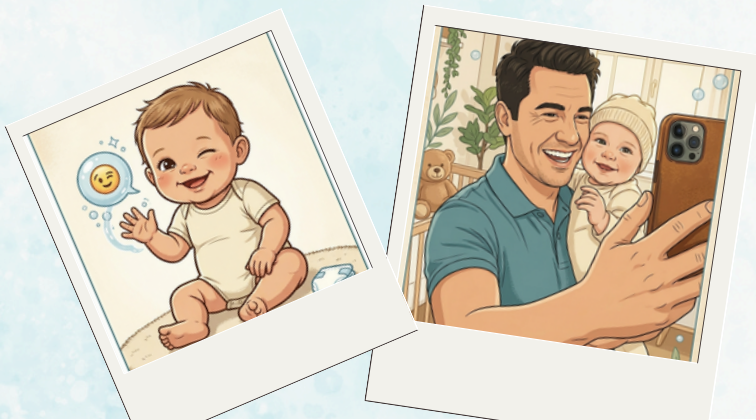
A chegada de um bebê transforma a nossa vida de muitas maneiras. Entre noites em claro, sorrisos e novas rotinas, o cuidado com a higiene nos primeiros seis meses de vida pode trazer algumas dúvidas. Afinal, a pele e o corpinho do bebê são muito delicados e merecem toda a atenção.

Muitas vezes, a sociedade deixa a entender que as tarefas de cuidado são exclusividade das mães, mas a verdade é bem diferente: **cuidar também é coisa de pai!** Quando você limpa a gengiva do seu filho, dá um banho morno ou troca uma fralda, você não está apenas cumprindo uma tarefa, você está construindo uma barreira de proteção para a saúde dele e criando um laço de amor e confiança que vai durar para sempre.

Pensando nisso, criamos esta cartilha com um objetivo simples: ser um guia prático, direto e sem complicações para o seu dia a dia. **Aqui, você vai encontrar o passo a passo ilustrado para realizar as principais rotinas de higiene do seu bebê de forma totalmente segura.**

Lembre-se: ninguém nasce sabendo ser pai, e tudo bem aprender um pouco mais a cada dia. Pegue este guia, respire fundo e aproveite cada momento.

Você está fazendo um ótimo trabalho!



SUMÁRIO

1. Lavagem das mãos	1
2. Orientações para o banho	3
3. Troca de fralda	5
4. Corte das unhas	7
5. Limpeza do coto umbilical	9
6. Higiene oral	11
7. Conclusão	13
8. Bibliografia	14

DEDICAMOS ESTE MATERIAL A TODOS OS PAIS
QUE, COM AMOR, PACIÊNCIA E DEDICAÇÃO,
ASSUMEM O PAPEL FUNDAMENTAL DO
CUIDADO DIÁRIO.

QUE ESTE GUIA SEJA UM COMPANHEIRO LEVE
NA JORNADA DE FORTALECER OS VÍNCULOS E
PROTEGER A SAÚDE DE QUEM VOCÊS MAIS
AMAM.



Lavagem das mãos

- Suas mãos entram em contato com muitas superfícies ao longo do dia e podem carregar germes sem que você perceba. Antes de pegar, alimentar, trocar ou brincar com seu bebê, lave bem as mãos com água e sabão ou use álcool em gel 70%.

- Esse simples cuidado ajuda a proteger seu filho contra infecções e doenças, especialmente nos primeiros meses de vida, quando ele ainda está desenvolvendo suas defesas naturais.

PASSO A PASSO DA LAVAGEM CORRETA DAS MÃOS



Molhe as mãos com água.



Aplique sabão.



Esfregue as palmas das mãos.



Esfregue o dorso das mãos.



Limpe entre os dedos.



Esfregue as unhas e pontas dos dedos.



Limpe os polegares.



Esfregue os punhos.



Enxágue bem.



Seque com toalha limpa ou papel.



Mãos limpas previnem doenças e protegem quem você ama.

Cuidados importantes:

Se optar por utilizar o Álcool 70%, faça os mesmo movimentos da lavagem com sabão.

5 PASSOS PARA MÃOS SAUDÁVEIS!

1



MOLHE AS MÃOS:

Abra a torneira e molhe as mãos com água limpa e corrente.

2



APLIQUE O SABONETE:

Aplique uma boa quantidade de sabonete líquido ou em barra.

3



ESFREGUE (20 SEGUNDOS):

Esfregue as palmas, entre os dedos, as costas das mãos e as unhas. Esfregue por pelo menos 20 segundos!

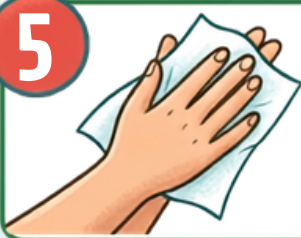
4



ENXÁGUE BEM:

Segure as mãos sob água corrente para remover todo o sabonete.

5



SEQUE COMPLETAMENTE:

Seque as mãos com uma toalha de papel limpa ou secador de ar. Descarte a toalha.

PROTEJA SUA SAÚDE, COMECE COM MÃOS LIMPAS!

Orientações para o banho

O banho é um momento de cuidado, carinho e fortalecimento do vínculo com o bebê. Antes de começar, deixe todos os materiais separados e verifique se a água está morna (entre 36°C e 37°C).

Você vai precisar de:

- Sabonete líquido infantil suave, com pH neutro e próprio para bebês.
- Hidratante infantil, se recomendado pelo pediatra ou em casos de pele ressecada.

Passo a passo:

1. Segure o bebê com firmeza e segurança.
2. Lave primeiro o rosto apenas com água.
3. Higienize suavemente o couro cabeludo, pescoço, axilas, mãos, região genital e dobrinhas da pele.
4. Seque bem todas as dobrinhas após o banho
5. Nunca deixe o bebê sozinho na banheira, nem por alguns segundos

Cuidados importantes:

Evite perfumes, talcos, sabonetes comuns e produtos com álcool ou fragrâncias fortes, pois podem irritar a pele sensível do bebê.

5 Passos para o banho seguro e feliz do seu bebê

1



PREPARAÇÃO: ✓

Reúna toalha macia, sabonete, shampoo para bebê e termômetro para verificar a temperatura da água.



2

POSICIONAMENTO:

Segure o bebê firmemente com uma mão sob a cabeça e o pescoço. O corpo fica imerso até os ombros.



3



LAVAR O ROSTO E CABEÇA:

Use apenas água no rosto. Lave o couro cabeludo com shampoo suave, inclinando a cabeça para trás.

4

LIMPEZA DO CORPO:

Ensaboe suavemente o corpo, dando atenção às dobrinhas e área da fralda. Lave da frente para trás.



5



SECAR E FINALIZAR:

Seque com toques suaves, não esfregue. Aplique loção hidratante e vista uma fralda limpa.



**UM BANHO CARINHOSO FORTALECE O VÍNCULO!
PROTEJA A PELE SENSÍVEL DO BEBÊ.**

Troca de fralda

A troca de fralda parece complicada no começo, mas rapidamente vira rotina. O mais importante é manter o bebê seguro, limpo e confortável!

você vai precisar de:

- Fralda limpa.
- Roupa limpa
- Algodão.
- Água morna
- Toalha ou trocador limpo.
- Creme para prevenir assaduras.
- Uma sacola para colocar a fralda e as roupas sujas.

Passo a passo:

1. Prepare o ambiente: Deixe todos os materiais ao alcance das mãos e nunca deixe o bebê sozinho no trocador.
2. Higienize as mãos.
3. Retire a fralda suja: Abra a fralda com cuidado e remova os resíduos maiores utilizando a própria fralda.
4. Limpe a região íntima: Utilize algodão ou gaze umedecidos com água morna.
5. Seque bem a pele: uma pele seca evita assaduras
6. Coloque a fralda limpa: Feche sem apertar demais e sem deixá-la frouxa.

Cuidados importantes:

- Quando o bebê evacuar muito: Se as fezes se espalharem por toda a região genital e perianal, um banho pode ser mais adequado do que apenas a limpeza local.

A troca de fraldas também é um momento para verificar:

- Cor e odor da urina
- Aspecto das fezes
- Presença de irritações ou lesões na pele

Atenção: Deixe os lenços umedecidos para emergências, passeios ou viagens.

1

**PREPARAÇÃO:**

Reúna fralda limpa, lenços umedecidos ou algodão, creme de prevenção (hipoglós, etc.), e uma muda de roupa. Verifique se a área está pronta.

2

POSICIONAMENTO:

Deite o bebê suavemente sobre a mesa de troca ou uma superfície segura. Mantenha uma mão nele sempre.



3

**REMOÇÃO DA FRALDA:**

Abra a fralda suja. Use a parte limpa da fralda para dobrar a sujeira e levante os pezinhos com cuidado.

4

LIMPEZA SUAVE:

Limpe da frente para trás com água morna e algodão (especialmente em meninas). Deixe a pele secar.



5

**FINALIZAR E CONFORTAR:**

Aperte a nova fralda. Verifique se está confortável nas pernas. Termine com carinho.



**UMA TROCA CARINHOSA FORTALECE O VÍNCULO!
PROTEJA A PELE SENSÍVEL DO BEBÊ COM AMOR.**

Corte das unhas

O corte das unhas dos bebês parece uma missão impossível, mas torna-se mais fácil e eficiente com a técnica correta e organização!

Você vai precisar de:

- Tesoura infantil ou cortador de unhas.

Passo a passo:

1. Seja estratégico: Aproveite o momento após o banho, pois a unha do bebê fica mais maleável e prepare todos os materiais ao alcance das mãos.
2. Higienize as mãos.
3. Posicione o bebê: Coloque o bebê com cuidado sobre uma superfície segura e a uma distância segura dos materiais. Em nenhuma circunstância deixe ele sozinho.
4. Isole cada dedo: Segura a mão do bebê e, individualmente, isole os dedos para ter uma pega mais firme e segura.
5. Isole a unha: Após isolar o dedo, pressione a ponta dele para dentro para visualizar mais os limites da unha e evitar cortes acidentais.
6. Corte a unha: Corte reto, sem curvar as beiradas para prevenir unhas encravadas.

Cuidados importantes:

- É interessante que a família encontre palavras, objetos, intenções que distraiam o bebê para diminuir a agitação no momento do corte das unhas.

Atenção: Deixe gazes estéreis ao alcance para casos de acidentes com o corte das unhas. Procure uma unidade médica para maiores orientações.

5 PASSOS PARA O CORTE SEGURO E FELIZ DAS UNHAS DO SEU BEBÊ

1



PREPARAÇÃO: 
Reúna cortador de unhas de segurança, lixa de papel macia, toalha macia e boa iluminação. Verifique as ferramentas.

2

POSICIONAMENTO:
Segure o bebê com firmeza e carinho. Escolha um momento calmo (após o banho ou amamentação) para o corte.



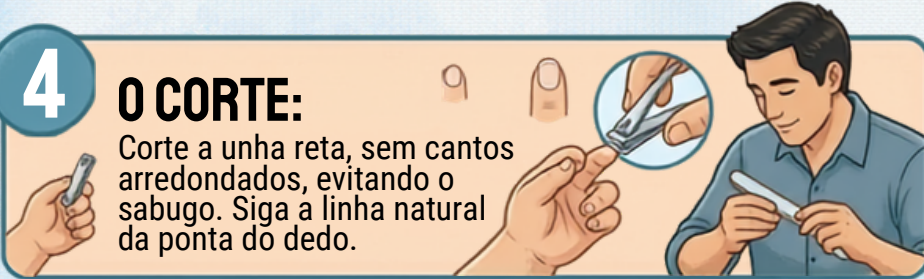
3



ISOLAMENTO DO DEDO:
Segure a mão do bebê e isole cada dedo individualmente com delicadeza. Use seus dedos para afastar a pele da ponta da unha.

4

O CORTE:
Corte a unha reta, sem cantos arredondados, evitando o sabugo. Siga a linha natural da ponta do dedo.



5



FINALIZAR E CONFORTAR:
Termine com uma massagem nas mãozinhas e um abraço. Elogie e console se o bebê estiver agitado.

UM CUIDADO DELICADO FORTALECE O VÍNCULO!
PROTEJA AS PEQUENAS UNHAS DO BEBÊ COM AMOR.

Limpeza do coto umbilical

O objetivo é mantê-lo limpo, seco e arejado, favorecendo sua queda natural (geralmente entre 7 e 15 dias).

Você vai precisar de:

- gaze estéril ou cotonete
- Álcool 70% líquido

Passo a passo:

1. Lave bem as mãos antes de tocar no bebê.
2. Umedeça a gaze com álcool 70% (se indicado).
3. Segure delicadamente o coto para visualizar sua base.
4. Limpe da base para a ponta, passando a gaze ao redor de toda a inserção do coto.
5. Se necessário, utilize outra gaze limpa para repetir a limpeza.
6. Deixe o local secar naturalmente antes de colocar a fralda.
7. Dobre a fralda para baixo, deixando o coto exposto ao ar.

Na hora do banho:

1. Não é necessário evitar que o coto entre em contato com a água durante o banho.
2. Use água limpa e sabonete suave apenas na pele do bebê; não esfregue o coto.
3. Após o banho, seque cuidadosamente a região com uma gaze limpa ou toalha macia, sem esfregar.
4. Se a orientação do pediatra ou da maternidade for usar Álcool 70%, faça a limpeza após secar o coto.
5. Deixe o coto bem seco e exposto ao ar antes de vestir o bebê.
6. Evite banhos muito demorados, pois manter o coto úmido por muito tempo pode retardar sua queda.

Cuidados importantes:

- Faça a limpeza, especialmente após o banho ou se o coto sujar com urina ou fezes.
- Não cubra o coto com faixas ou moedas.
- Não puxe o coto, mesmo que pareça quase caindo.
- Dê preferência a roupas leves que não pressionem a região.
- É normal o coto escurecer, ressecar e cair espontaneamente.

Atenção: Procure um profissional de saúde se houver: vermelhidão que se espalha pela pele ao redor, secreção com pus, mau cheiro intenso, sangramento persistente, febre ou bebê muito sonolento e recusando mamadas.

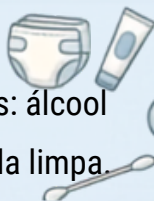
5 PASSOS PARA O CUIDADO SEGURO E FELIZ DO COTO UMBILICAL DO SEU BEBÊ (até a queda)!

1



PREPARAÇÃO:

Reúna os suprimentos: álcool 70%, gazes estéreis, cotonetês e uma fralda limpa. Lave bem as mãos.



2

POSICIONAMENTO E INSPEÇÃO

Deite o bebê em uma superfície segura. Observe o coto para sinais de vermelhidão ou secreção.



3



LIMPEZA DA BASE:

Umedeça o cotonete ou gaze com álcool 70%. Limpe suavemente a base onde o coto se conecta ao abdômen.

4

LIMPEZA DO COTO:

Limpe o restante do coto (o talo e a ponta) com uma nova gaze ou cotonete embebido em álcool.



5



FINALIZAR E CONFORTAR:

Verifique se está tudo confortável. Repita a limpeza a cada troca de fralda até a queda total.

Higiene oral

A higiene da boca do bebê pode gerar muitas dúvidas no início, mas o cuidado correto desde cedo garante um sorriso saudável. A recomendação mais atual é de que não é necessário limpar a boca de bebês que ainda não possuem dentes, mesmo que usem fórmula ou façam aleitamento materno. A higiene bucal deve começar assim que o primeiro dente de leite nascer.

Você vai precisar de:

- Escova de dentes infantil, com cerdas extra-suaves.
- Creme dental com flúor.
- Gaze limpa ou pano macio (opcional), para secar o excesso de espuma.

Passo a passo:

1. Posicione o bebê: Sente o bebê no colo de costas para você, com a cabeça bem apoiada no seu peito ou braço, garantindo que você consiga enxergar bem o interior da boca.
2. Coloque a quantidade correta de creme dental: Para bebês que estão com os primeiros dentes nascendo, a quantidade deve ser equivalente a menos de um grão de arroz cru.
3. Escove com movimentos suaves: Faça movimentos circulares ou de varredura suaves em todas as superfícies do dente e na margem da gengiva.
4. Frequência ideal: A escovação deve ser realizada pelo menos 2 vezes ao dia, sendo uma delas obrigatoriamente à noite e preferencialmente após acordar e após as refeições.
5. Se necessário, limpe o excesso de espuma com uma gaze ou pano limpo ao final. Não é preciso enxaguar com água.

Cuidados importantes:

- O creme dental sem flúor não protege contra a cárie. Use sempre pasta com flúor (mínimo de 1.000 ppm a 1500 ppm).
- A primeira visita ao dentista pediatra deve ocorrer antes do nascimento dos dentes ou, no máximo, logo após o nascimento do primeiro dente de leite. Essa consulta serve para orientar os pais sobre prevenção e avaliar o desenvolvimento saudável da boca do bebê.

PASSO A PASSO: O PAI ESCOVA OS DENTES DO BEBÊ

1

PREPARAÇÃO

Peça ajuda ao pai e segure o bebê com apoio para ver a boca. Pegue a escova e coloque uma pequena quantidade de creme dental (tamanho de uma ervilha).



2

ESCOVAÇÃO SUAVE

O pai deve guiar a escova para todas as superfícies dos dentes e gengivas com movimentos circulares. (Escove Bem!)



3

ENXÁGUE E FINALIZAÇÃO

Pequeno enxágue se possível, ou passe um pano. Enxágue e seque. Sorriso Protegido!



UM SORRISO SAUDÁVEL COMEÇA CEDO!
PROTEJA OS DENTES DE LEITE.



Você está no caminho certo!

Chegamos ao final deste guia, mas a sua jornada de cuidado e conexão está apenas começando. Cuidar de um bebê nos primeiros seis meses de vida exige paciência, atenção e muita prática, mas cada pequeno gesto de higiene fortalece a saúde do seu filho e constrói memórias afetivas inestimáveis.

Esperamos que este material tenha trazido mais segurança para o seu dia a dia. Lembre-se de que a perfeição não existe e que a confiança vem com o tempo. O mais importante você já tem: o amor e a disposição de estar presente por inteiro.

Parabéns por assumir esse papel com tanto carinho. A paternidade ativa transforma a vida do bebê, a sua própria trajetória e toda a família.

Até a próxima, pai!

BIBLIOGRAFIA:

Material visual feito por inteligência artificial - Gemini AI

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA.
Núcleo de Desenvolvimento Infantil.
Orientações quanto à troca de fraldas.
Florianópolis: UFSC, 2018. Disponível em: PDF
Orientações quanto à troca de fraldas. Acesso
em: 18 jun. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de
Atenção à Saúde. Departamento de Ações
Programáticas Estratégicas. Cartilha para pais:
como exercer uma paternidade ativa. Brasília:
Ministério da Saúde, 2018. 28 p. Disponível em:
Portal de Boas Práticas – Fiocruz

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP).
GUIA DE SAÚDE ORAL MATERNO-INFANTIL. RIO
DE JANEIRO: SBP, 2018. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://WWW.SBP.COM.BR/FILEADMIN/USER_UP
LOAD/GUIA-DE-SAUDE_ORAL-MATERNO-
INFANTIL.PDF.](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Guia-de-Saude_Oral-Materno-Infantil.pdf)