

## Banho de ofurô: Conheça a técnica



O banho de ofurô é uma técnica relativamente nova. Nasceu na Holanda, em 1997, criada por obstetras e parteiros como meio de proporcionar um ambiente parecido com o útero materno, sendo usada inicialmente em bebês prematuros.

Depois de um tempo, ao observar o estado de bem-estar e tranquilidade que os bebês demonstravam, muitos chegando até mesmo a dormir durante o banho, os médicos acabaram ampliando a técnica para todos os recém nascidos. E o resultado revelou-se um sucesso!

A magia que envolve o banho de ofurô está na semelhança que a técnica possui com o espaço do útero materno. Para o bebê, é como se ele tivesse voltado para aquele cantinho quentinho e gostoso, onde ele passou os últimos nove meses e que ele conhece tão bem.

Isso acontece porque o espaço limitado do balde permite que o bebê sinta as paredes que o cercam, assim como era dentro do útero, além de ter que ficar na posição fetal para poder se encaixar no ofurô. E a água morninha é o elemento final para ampliar essa sensação.

O resultado é incrível. É realmente encantador ver a paz e o relaxamento que as crianças demonstram ao vivenciar um banho de ofurô. O sono acaba vindo como uma consequência natural da sensação de segurança e relaxamento que os bebês experimentam nesse ambiente que lhes é tão familiar.

## Banho de ofurô: como fazer

Antes de mais nada você irá precisar separar um balde exclusivo para o banho do bebê, que não deve ser usado para as outras atividades da casa.

O ideal é que sejam ofurôs e não baldes comuns. A diferença entre eles é que o ofurô possui a base arredondada e as paredes e bordas reforçadas para aguentar o peso do bebê com tranquilidade.

Desta maneira, oferece segurança para a aplicação da técnica.

Se quiser incrementar o banho de ofurô do seu bebê, deixando-o ainda mais relaxante, misture na água umas duas gotinhas de óleo essencial de lavanda ou uma xícara de chá de camomila. Isso irá ampliar ainda mais a sensação de bem-estar na criança.

## Passo a passo do banho de ofurô

Tudo pronto, vamos começar:

- esquente a água do banho até uma temperatura média entre 36,5 e 37,5 graus e encha o balde. A ideia é que seja a mesma temperatura do corpo humano.
- o nível de água deve ficar na altura do peito do bebê. Nunca ultrapasse essa medida para evitar riscos de afogamento.
- coloque o bebê dentro do balde com perninhas e braços encolhidos (posição fetal). Lembre-se que você não irá mergulhar o bebê dentro do balde.
- em bebês recém-nascidos, é recomendável envolvê-lo com uma fraldinha antes de colocá-lo no balde, para aumentar essa sensação de conforto e segurança.
- nas primeiras vezes recomendamos que a técnica seja realizada por dois adultos.
- Como ele ainda não firmou a cabeça, uma pessoa irá segurá-lo em volta do pescoço, usando as duas mãos. Enquanto isso, a outra pessoa irá limpar suavemente a criança.
- quando o bebê já tiver com a cabeça mais firme, ele pode ser sustentado no balde pelas axilas.
- o banho não precisa ser demorado. 5 minutos são suficientes para que o seu bebê aproveite todos os benefícios da técnica.
- finalmente, jamais deixe o bebê sozinho dentro do ofurô, nem mesmo por alguns segundos, para evitar acidentes fatais.

Como você percebeu, é muito simples de fazer e os resultados são maravilhosos. E você pode experimentar desde os primeiros banhos até por volta dos 6 meses.

# Os benefícios do banho de ofurô para bebê

A **missão** deste método holandês, portanto, **é diminuir essa irritação natural**. Por isso, ele tenta imitar o ambiente intrauterino para a criança e traz os seguintes benefícios:

## 1. Relaxa o bebê

Por simular a mesma situação em que o bebê se encontrava quando ainda vivia no útero, ele fica muito mais **tranquilo e relaxado**.

Esse é o principal benefício do banho de ofurô para bebê, pois a irritação e insegurança dos recém-nascidos causa certa preocupação para os pais, não é mesmo?

## 2. Melhora o sono da criança



O banho de ofurô para bebê pode fazer seu filho dormir mais rápido e mais facilmente.

### 3. Combate crises de cólica

Além do sono, outro pesadelo materno são as **cólicas**.

Elas são tão dolorosas para os bebês quanto para os pais, que sofrem buscando formas de amenizar esses terríveis incômodos em seus filhotes.

Esse é outro motivo para a irritação nos recém-nascidos, afinal, **a dor** é mais uma das novas sensações experimentadas pelos bebês.

Elas acontecem desde o nascimento e duram, mais ou menos, pelos três primeiros meses de vida da criança. As **causas são inúmeras**, indo desde a ingestão de ar durante a **amamentação**, até a aceleração do funcionamento do intestino por conta da recepção de alimentos através do leite.

Existem diversas dicas e técnicas para amenizar essa situação. **O banho de ofurô para bebê pode**, por exemplo, **ser uma dessas formas de diminuir e amenizar as crises de cólica**.



Entre os inúmeros benefícios, o banho de balde também alivia as cólicas dos recém-nascidos.

#### **4. Estimula o desenvolvimento do sistema nervoso da criança**

Uma preocupação constante das mães é sobre o desenvolvimento do seu filho. E, coincidentemente, um outro ponto positivo do banho de ofurô para bebê é justamente esse.

**O banho de ofurô estimula o sistema nervoso** de forma a **desenvolver habilidades psicomotoras e de comunicação**.

#### **5. Ativa a circulação sanguínea do bebê**

Por fim, uma última vantagem do banho de balde é a **ativação da circulação sanguínea da criança**.

Esse benefício é uma utilidade e tanta quando se fala em recém-nascidos, já que os pequenos têm a circulação lenta e instável. Aliás, é isso o que causa aquele aspecto vermelho escuro e as extremidades azuladas no neném.

## Como dar o banho de ofurô na criança?



Aprenda agora a maneira correta de dar um banho de ofurô em seu bebê.

Agora que você já entendeu que os benefícios do banho de ofurô para bebê são inúmeros e que essa técnica realmente fará a diferença na rotina do seu filho, com certeza está se perguntando como fazê-lo em casa da forma correta, não é mesmo?

Afinal, para que todos os proveitos sejam colhidos, **diversos cuidados devem ser tomados.**

Vamos ensinar como utilizar essa técnica para obter todos os benefícios possíveis. Então, confira agora o passo a passo para preparar um [banho maravilhoso](#) para seu neném — além, é claro, de sanar todas as suas dúvidas quanto ao que você deve ou não evitar.

## 1. Escolha um balde



Existem diversos tipos de balde, é importante escolher um que seja ideal para o tamanho do bebê.

Antes de mais nada é importante que você escolha o recipiente certo para o bebê. O balde não precisa ser tão grande, mas tem que comportar o seu filho. Nós sabemos que existem bebês de tamanhos diferentes, então não definiremos aqui uma medida específica.

Uma dica eficaz é: **nas primeiras vezes em que for dar o banho de ofurô, enrole o bebê numa manta fina.** Este feito vai potencializar a sensação de estar de volta ao ventre materno, garantindo ainda mais relaxamento.

Por fim, vale lembrar também de algo muito importante quanto ao recipiente. **Ele não pode, de forma alguma, ser usado para outro fim que não o banho de ofurô para bebê.** Logo, mantenha o objeto com os mesmos cuidados que você têm com a banheira do pequeno.

## 2. Preste atenção na água

Outro passo importante é a água. Sabe o procedimento que você faz para um banho na banheira? Ele deve ser aplicado aqui também. Portanto, **o ponto ideal é entre 36°C e 37°C.**

Além da temperatura, outra atenção especial quanto ao líquido é a quantidade que será colocada no balde. A água não pode preencher totalmente o recipiente e deve-se levar em conta que quando o bebê sentar, **ele precisa estar coberto até a altura dos seus ombros, nunca acima**, ok? Isso evita que a criança se afogue, o que nos leva a outro passo.

## 3. Não deixe o bebê sozinho

**Em hipótese alguma deixe o seu bebê sozinho durante o banho de ofurô.** A técnica é comumente utilizada em recém-nascidos, então eles ainda não conseguem se manter firmes. Por isso, caso você não segure a cabecinha do bebê a todo momento os riscos de afogamentos são altíssimos.

Ainda vale frisar que mesmo que seja algo mais voltado para pequenos até os três meses, **o método pode ser usado tranquilamente por crianças até os quatro anos.** No mercado existem baldes específicos para cada idade.

#### 4. O bebê precisa estar limpo antes de entrar no ofurô



É importante que o bebê já esteja limpo antes de tomar o banho de ofurô.

Mesmo que o ofurô possa sim ser usado como um banho comum — igualmente ao que damos na banheira — ele é focado em fins terapêuticos. **Isso significa que você precisará limpar a criança antes de iniciar.** Afinal, fica bem difícil fazer isso quando se está em um recipiente tão estreito, concorda?

Essa medida é indicada principalmente quando o pequeno está com a **fralda** suja. Se o banho ministrado for o de balde, os dejetos não podem permanecer em sua pele antes de mergulhar na água, ok? Portanto, tome cuidado quanto à isso!

## 5. Sobre a duração do banho de ofurô

Os benefícios do banho de ofurô para bebê são tão atrativos que até pensamos em realizá-los por horas, não é mesmo? Afinal, nós mesmos quando adultos gostamos de um bom banho relaxante de banheira.



A pele dos bebês é bastante sensível, por isso é preciso se atentar para a duração dos banhos, assim como para a temperatura da água.

Mas atenção: **o banho de balde pode durar, no máximo, 20 minutos**. Isso porque a pele do seu neném é muito fina e pode acabar sendo prejudicada pela longa permanência na água.