

Hora do banho



Bebês e crianças pequenas nem sempre precisam tomar banho todos os dias. Mas muitos adoram! Um banho morno no fim do dia pode se tornar uma rotina agradável. Também pode ajudar a trazer calma. Veja algumas dicas para tornar o banho relaxante e seguro:

- **Deixe tudo preparado antes de colocar a criança na água.** Separe sabonete, shampoo, toalha, roupa limpa ou pijama, fralda e brinquedos.
- **Prepare a água e verifique a temperatura.** Se a temperatura da água da sua casa não estiver ajustada abaixo de 49 °C, teste a água com o punho. Ela deve estar morna, nunca quente.
- **Prepare a transição.** Nem todas as crianças gostam de banho, e até mesmo as que gostam podem resistir. Nessa idade, as crianças têm dificuldade para mudar de uma atividade para outra (veja o artigo *Transições*). Isso pode acontecer até quando elas vão fazer algo de que gostam! Facilite a ida para o banho com uma contagem regressiva para tirar a roupa ou com alguma brincadeira divertida.
- **Nunca deixe a criança sozinha no banho.** NÃO É SEGURO deixar bebês ou crianças pequenas sozinhos na banheira. Eles podem se afogar rapidamente em pouca água, mesmo usando cadeirinhas de banho.
- **Converse com seu bebê enquanto o lava.** A hora do banho é uma ótima oportunidade para dedicar atenção total à criança. Como você provavelmente estará sentado ao lado da banheira, poderá focar completamente nela. Converse sobre o dia dela. Você também pode nomear as partes do corpo enquanto ajuda no banho.
- **Cante sempre a mesma música na hora do banho.** Pode ser uma música divertida sobre água ou qualquer outra canção, até uma inventada por você.
- **Divirtam-se!** Nem é preciso ter brinquedos sofisticados. Alguns objetos plásticos da cozinha (copos, colheres etc.) que flutuam ou afundam já garantem a diversão.



Rotinas como o banho noturno também ajudam a sinalizar para a criança que a hora de dormir está chegando. Depois do banho, vocês podem seguir para outras rotinas da noite, como escovar os dentes, ouvir uma história e ir para a cama.