



PRIMEROS PASEOS (ÁREA MUJER)

Llevar a tu bebé a sus primeros paseos es una experiencia emocionante y enriquecedora tanto para ti como para él. Estos momentos no solo ofrecen una oportunidad para que el bebé descubra el mundo exterior, sino que también fortalecen el vínculo entre padres e hijos. Sin embargo, es natural tener dudas sobre cuándo y cómo hacerlo de manera segura.

¿CUÁNDO PUEDO SACARLE A PASEAR?

La mayoría de los pediatras coinciden en que puedes empezar a sacar a pasear a tu bebé casi inmediatamente después del nacimiento, siempre que se haga con sentido común. Evita las temperaturas extremas, sobre todo el calor extremo. Si hace mucho frío asegúrate de que esté suficientemente abrigado, pero sin que se sobrecaliente. Empieza por paseos cortos hasta que te sientas cómoda sacándolo más tiempo.



¿CUÁNTO LE DEBO ABRIGAR?

La cantidad de ropa que debe llevar tu bebé depende de la temperatura ambiente. Una regla común es vestir al bebé con una capa más de la que tú llevarías para estar cómodo en el mismo clima. Por ejemplo, si tú llevas una camiseta y una chaqueta, el bebé podría llevar un body, un pijama y una chaqueta.

Usa capas de ropa que puedas poner y quitar fácilmente. Esto permite ajustar la vestimenta del bebé según sea necesario para evitar el sobrecalentamiento o el enfriamiento. Toca la nuca del bebé para verificar su temperatura. Si está sudando o su piel está caliente, quítale una capa. Si su piel está fría, añade una capa.

¿CÓMO DEBE IR EN EL COCHE?

A pesar del dicho popular de que “los niños son de goma”, ocurre más bien al contrario, los recién nacidos son muy delicados. Por ello, la seguridad en el coche es fundamental para los bebés.

Usa una silla de coche que esté aprobada y sea adecuada para la edad y el peso del bebé. Para recién nacidos y bebés pequeños, utiliza una silla de coche orientada hacia atrás. (Sigue las instrucciones del fabricante). La silla de coche debe colocarse en el asiento trasero, preferiblemente en el centro, para mayor protección en caso de accidente. Nunca coloques la silla de coche en el asiento delantero si hay un airbag activo.



No pongas al bebé en la silla de coche con abrigo, ya que esto puede impedir que los arneses se ajusten correctamente y en caso de accidente se deslizará. Si hace frío, una vez atados los arneses, coloca una manta para mantener al bebé caliente.

La norma más importante es intentar no tener accidentes. Sé prudente en la carretera. A pesar de las medidas de seguridad adecuadas, los recién nacidos son vulnerables en los accidentes de tráfico.



Escanea el QR para ver el vídeo!!



AulaGinecología.com