

Claves para que un bebé no pase calor en verano por todobebe.eu

[Multimedia](#)

El bienestar de un bebé es fundamental para su crecimiento tanto físico como personal. Además, también proporcionará a los padres y personas de su alrededor una convivencia confortable y saludable

Los cuidados de [todo bebé](#) son muy delicados, así que, al igual que en invierno es importante protegerlos del frío en verano es fundamental protegerlos del calor. Esto les produce mucho estrés y mal estar. Además, si pasan demasiado calor estarán incómodos y muchos lo expresarán llorando ya que incluso puede interrumpir este calor sus horas de sueño.

Algunos trucos para que el bebé no pase calor en verano son los siguientes:

Hidratación. Esto se asocia a ofrecer al bebe constantemente agua excepto si es lactante ya que normalmente no es necesario ofrecerles agua. Por el contrario, si el bebé ya no es lactante será fundamental que se le ofrezca agua de una manera muy constante. Para esto será necesario que se lleve siempre encima un biberón con agua o una botella.

Ropa ligera. Se debe tener en cuenta que en época de mucho calor es fundamental que el bebé lleve ropa ligera y cómoda. Además, se deberá cambiar al bebé de ropa varias veces al día para que esté de esta manera, más fresquito y no pueda llegar a sudar en exceso. Una hora muy buena para cambiarle la ropa es antes de hacer la siesta o echarse a dormir ya que de esta manera el bebé dormirá mejor y más cómodo.

Baños. Es necesario bañar al bebé las veces que sean necesarias con agua tibia, no fría. De esta manera el bebé estará más fresquito. Además, si después del baño se le pone ropa limpia y ligera todavía será más favorable el efecto.

Paseo. Los paseos diarios son fundamentales para los bebés, pero en situaciones de mucho calor se deberá evitar salir a la calle en las horas de más calor, estas son entre las 12 de la mañana y las 5 de la tarde. Lo ideal sería salir de paseo por la tarde a partir de las 7 ya que el bebe de esta manera también podrá respirar aire fresco y no estarán esa sensación de calor excesivo. Se deberán evitar las mochilas portabebés ya que les proporcionará mucho más calor.

Viajes. Si se está planeando un viaje en coche y se tiene un bebe el primer punto a tener en cuenta es que se deberá encender el ventilador del coche un

rato antes de iniciar el viaje para que de esta manera cuando el bebé entre en el vehículo esté ya fresco. También si se puede se deberá evitar viajar en las horas de máxima calor. Lo ideal sería viajar por la mañana pronto o a últimas horas de la tarde.

Ventilación. Al menos se debería ventilar dos veces al día, una por la mañana y otra por la noche para que de esta manera se renueve el aire de la habitación del bebé y no produzca sensación de humedad y aire cargado. La temperatura ideal para mantener la habitación sería de unos 22 grados aproximadamente.

¿Aire acondicionado o ventilador? Sin ninguna duda si se tiene un bebé en casa la mejor opción es la del ventilador ya que hará que se remueva y se refresque el aire. Si se tiene aire acondicionado se deberá estar alerta de que el aire del aire acondicionado no le llegue de una manera directa al bebé. Otra muy buena opción es un ventilador de techo.

Estas pautas son muy básicas y fáciles de seguir para cualquier persona ya que lo ideal es seguirlas lo más rigurosamente posible para que el bebé se sienta cómodo y no pase demasiado calor. Si se puede permitir otra muy buena opción también puede ser trasladarse a otro lugar donde no haga tanto calor.
