

La espera se nos ha hecho eterna, pero por fin ha llegado el verano, esa época del año en la que todos estamos más atractivos y alegres. Los bebés también. Y es lógico. Como hace buen tiempo los sacamos más a la calle y al respirar aire puro y tomar la luz del sol, adquieren un aspecto más saludable. Si a esto unimos que observar y explorar el paisaje y quedar con gente les divierte, les vuelve más receptivos y les ayuda a vencer el miedo a los extraños, ¡cómo no van a sentirse más felices ahora, si a ellos lo que les agobia es estar en casa entre cuatro paredes!

Ahora bien, para que tu pequeño pueda disfrutar del verano sin correr riesgos, debes tomar algunas precauciones cuando salgas con él.

¿SEGURO QUE LO LLEVAS TODO?

Salvo que tu hijo tenga menos de 15 días, lo normal es que el pediatra te recomiende sacarle a diario. El motivo radica en que la luz del sol (no el sol directamente) fortalece el sistema inmunológico y favorece el crecimiento (esto es así porque ayuda a sintetizar la vitamina D, que es la que fija el calcio a los huesos).

Aprovecha para pasear con él las primeras horas de la mañana o las últimas del atardecer, pero evita hacerlo entre las 12 del mediodía y las 6 de la tarde, que es la franja horaria en la que hace más calor.

Para que no se sofoque, vístelo con ropa fresquita y de tejidos naturales, como el algodón o el lino (si suda y el sudor se le queda frío es casi seguro que se constipará) y aplícale un protector solar infantil en las zonas que lleve descubiertas, salvo en las manos y alrededor de la boca, para que no se lo chupe. Ten en cuenta que su piel tiene muy poca melanina (es la sustancia responsable del color cutáneo, de los ojos y del pelo, que además actúa como barrera protectora), por lo que es muy fácil que se queme.

Antes de salir de casa acuérdate de dejar puesto el aire acondicionado y comprueba si has metido en tu bolsón todo lo que necesitas:

- La crema protectora infantil y también una sabanita muy fina para taparle las piernas (a veces la sombrilla del cochecito no es suficiente para protegerle bien del sol).

- Un gorrito de tela fina (tu hijo no va a estar todo el rato en el cochecito, debajo de la sombrilla).

- Una chaquetita o una toquilla por si de repente empieza a refrescar o por si entráis en algún lugar en el que hay aire acondicionado.

- El chupete, si lo usa (no te olvides de cogerlo, porque si tu pequeño lo echa en falta se pondrá nervioso y es muy probable que tengas que volver a casa antes de lo previsto).

- Algún juguete que le mantenga entretenido por el camino.

- El cambiador, el paquete de toallitas húmedas, la crema para prevenir las irritaciones del culete y además unos cuantos pañales.

- El biberón de agua, para intentar que beba de vez en cuando.

- Si estás criando a tu bebé con biberones, mete también en tu bolsón los que vayas a necesitar antes de tu regreso, pero no los lleves hechos, porque la leche se apelmaza y porque pueden contaminarse. Para evitarlo tendrás que prepararle cada uno antes de dárselo (lo que implica que debes coger también el dosificador con la leche en polvo).



El verano como terapia

PARA COGER PESO

Los pequeños que nacen en esta época del año, al no estar expuestos a las gripes, constipados y bronquitis (estas son afecciones propias del invierno que si se repiten mucho pueden acabar afectando al desarrollo), cogen peso más deprisa que aquellos que nacen durante los meses de frío. A esto hay que añadir que, al contrario de lo que nos sucede a los adultos y a los niños mayorcitos, el calor no les quita el hambre y ellos siguen comiendo bien, a pesar de los sudores (este comportamiento tan "comilón" se debe a que ellos no sólo comen para producir energía, sino porque tienen que crecer muchísimo y su organismo sigue demandando alimento aunque el termómetro se dispare).

PARA CURAR LA ICTERICIA

Salir de paseo en los días de sol, aunque vayamos por la sombra, es el tratamiento ideal para los bebés que tienen ictericia. Esta alteración se debe a la acumulación de bilirrubina en el organismo, una sustancia que confiere un tono amarillento a la piel. Y es que está comprobado que la luz del sol contribuye a normalizar el nivel de este pigmento corporal.