

Primeras salidas con mi bebé

Cuándo empezar, cuánto tiempo, cómo prepararlo y qué cuidados tener para disfrutar de los primeros paseos.



Mechi Pujol · pediatra · MN 162010

Nico Grisolia · pediatra · MN 153265

¡Salir le hace bien a toda la familia! El aire libre y la luz natural ayudan a que tu bebé vaya ordenando su ritmo de sueño y vigilia, lo estimulan con nuevos sonidos y colores, y a ustedes les dan un respiro. Un bebé sano, nacido a término, **puede salir a pasear desde las primeras semanas**: lo importante es **dónde, cuánto tiempo y con qué cuidados**.



¿Desde cuándo y cuánto tiempo?

PRIMER MES

Paseos cortitos

10 a 15 minutos

- Al aire libre: la vereda, una plaza tranquila.
- Con buen clima, en el horario más agradable del día.
- Se puede ir sumando tiempo de a poco, según cómo responda.

1 A 3 MESES

Paseos más largos

30 minutos a 1 hora

- Las **primeras vacunas del calendario** son a los 2 meses: ¡no te las saltees!
- Seguí evitando los lugares cerrados y con mucha gente.

DESDE LOS 3 MESES

Salidas de a poco más largas

Según el clima y su ritmo

- Plaza, visitas, salidas en familia.
- Respetá sus horarios de sueño y de comida: un bebé cansado o con hambre disfruta menos.

Mejor evitar al principio

Los **lugares cerrados y con mucha gente** (shoppings, supermercados, transporte público lleno, reuniones grandes), sobre todo en **otoño e invierno**, cuando circulan más los virus respiratorios como el de la bronquiolitis.



Si nació prematuro, con bajo peso o tiene alguna condición de salud, consultanos antes de las primeras salidas: puede necesitar cuidados especiales.



Cómo prepararlo

¿Cuánto abrigo?

- ✓ Como regla práctica: **una capa más que la que lleva un adulto.**
- ✓ Vestilo **en capas**, fáciles de sacar y poner si cambia la temperatura.
- ✓ Para saber si tiene frío o calor, **tocale la nuca o el pecho.** Que tenga las manos y los pies algo fríos es normal.
- ✓ **Gorro afuera** si hace frío o hay sol; al entrar a un lugar cerrado, sacáselo.

¿En qué lo llevo?

- ✓ **Cochecito:** con el arnés puesto y los frenos trabados cuando se detienen. Usá la capota o una sombrilla, pero **nunca lo tapes con una manta o una tela:** adentro se acumula mucho calor.
- ✓ **Fular o mochila:** que sea ergonómica, con la **cara siempre visible**, la nariz y la boca libres y el mentón separado del pecho.
- ✓ **Auto:** siempre en su huevito, mirando hacia atrás, desde la salida de la maternidad.



Sol, frío y mosquitos

Sol

- **Menores de 1 año: sin sol directo.** Buscá la sombra, usá sombrilla o capota.
- Evitá salir al sol **entre las 10 y las 16 h.**
- Ropa liviana de manga larga, de colores claros, y gorro con ala.
- El **protector solar** se usa **desde los 6 meses** (FPS 30 o más, cada 2 horas). Antes, no se recomienda.
- Ofrecé la teta o la mamadera más seguido los días de calor.

Frío y viento

- Para los primeros paseos, elegí días templados y las **horas del mediodía** en invierno.
- Con mucho frío, viento o lluvia, mejor acortar el paseo o dejarlo para otro día.

Mosquitos

- **Menores de 2 meses: sin repelente.** Cubrí el cochecito con un tul.
- Desde los 2 meses: repelente con menos de 30 % de DEET, aplicado con tus manos, lejos de ojos y boca.
- Evitá el amanecer y el atardecer, cuando más pican.



Ojo con el sobreabrigo: si tiene la nuca transpirada, la piel caliente o está muy colorado, sacale una capa y ofrecele de tomar. Si está pálido, con la piel fría o los labios morados, abrigalo y volvé a un lugar templado.





Cuidados con la gente

- ✓ Que todos se **laven las manos** o usen alcohol en gel antes de tocarlo.
- ✓ Mejor que **no lo besen** en la cara ni en las manos.
- ✓ Nadie con **resfrío, tos o fiebre** cerca del bebé.

- ✓ Lejos del **humo de cigarrillo** y de los vapeadores, también al aire libre.
- ✓ Que los adultos que conviven con el bebé tengan sus **vacunas al día**.
- ✓ Está bien **poner límites** a las visitas: cuidarlo es lo primero.



Bolso de salida

- ✓ Pañales, toallitas y cambiador
- ✓ Muda de ropa y una capa de abrigo extra
- ✓ Gorro (de abrigo o con ala, según la época)
- ✓ Teta a mano, o mamadera y leche
- ✓ Chupete, si usa
- ✓ Alcohol en gel
- ✓ DNI y credencial de la obra social



Volvé a casa y consultá si...

- ✗ Está **muy decaído**, le cuesta despertarse o llora sin consuelo.
- ✗ Está muy **caliente y transpirado**, o muy **frío y pálido**, y no mejora al cambiarle la ropa.
- ✗ Tiene **fiebre** (38 °C o más) y es **menor de 3 meses**: consultá siempre.
- ✗ Le cuesta respirar o rechaza la teta o la mamadera.



Sin presiones: no hay una fecha exacta para la primera salida. Salgan cuando se sientan listos, empiecen de a poco y disfruten el paseo juntos.



¿Tenés dudas? Escribinos

WhatsApp: +54 9 11 2393-2914 · **Mail:** pediatrasjuntos@gmail.com

Consultorio: Maza 1510 PB, Boedo, CABA · **Instagram:** @pediatrasjuntos