

M(P)ATERNIDAD TRANQUILA

La guía para disfrutar de la tranquilidad en todas las etapas de tu peque



5

PRIMEROS AUXILIOS CON NEREA MOYA DE ver oír sentir

La **prevención y la seguridad infantil** es uno de los temas que más preocupa a las familias y que cobra una **mayor importancia en verano**, ya que hay una gran cantidad de aspectos a tener en cuenta para poder disfrutar del tiempo al aire libre, en la playa y en la piscina.

Os resumimos todo lo necesario para disfrutar del verano sin contratiempos gracias a los consejos de **Nerea Moya**, mamá, formadora profesional sobre Primeros Auxilios Pediátricos, Técnica en Emergencias Sanitarias (TES) y fundadora de "Ver, Oír y Sentir", un espacio en el que forma a familias y cuidadores a través de pequeños gestos que previenen y que salvan vidas, garantizando lo más importante: **la salud y la seguridad de los más pequeños**.

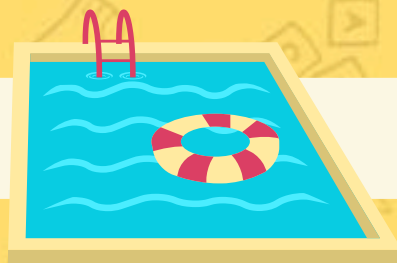
¡Seguid leyendo para disfrutar de un verano tranquilo sin sustos!

SEGURIDAD EN EL AGUA

Para que los peques disfruten del agua con la máxima seguridad hay varias tareas que podemos implementar como padres en materia de prevención tanto en piscinas como en playas.



EN PISCINAS



1

VIGILANCIA SIEMPRE

Lo ideal sería estar con los peques en el agua, pero si no es posible, lo más cerca del recinto de la piscina y **supervisión constante**. El móvil, libro o cualquier entretenimiento puede esperar a que los peques salgan del agua.



2

A DISTANCIA DE UN BRAZO

En caso de que los peques nos necesiten será mucho más rápido llegar a ellos y evitar fatales consecuencias.



3

EVALUAR LAS INSTALACIONES DE LA PISCINA

Tanto públicas como de urbanizaciones privadas deben cumplir con la **normativa de vallado** de seguridad. Observa la profundidad de la piscina, si hay zona en la que cubra menos donde puedan jugar los peques y las posibles entradas y salidas al agua.

4

ENSEÑAR A FLOTAR O A NADAR

Es fundamental **dotar a los peques de herramientas** y que sepan desenvolverse en el agua. En caso de caída accidental, nos puede dar el tiempo necesario hasta que podamos llegar a ellos y evitar un ahogamiento.



5

ELEMENTOS DE SEGURIDAD

Observa si en la piscina hay flotadores salvavidas o elementos de rescate. Es importante que exista la figura del **socorrista** o en su defecto un adulto que esté vigilando constantemente el juego en el agua.



6

GUARDA LOS JUGUETES

Mientras no se estén usando, es importante guardar las pelotas o juguetes que haya esparcidos. **En el momento que menos lo esperes pueden acabar en el agua con algún peque detrás.**



7

ATENCIÓN A LOS DRENAJES

Evita que los peques lleven bañadores con **lazos, tirantes muy sueltos o parte de tela que puedan quedar atrapados en los drenajes** y hacer succión. Intenta que no jueguen o naden cerca de ellos.



SEGURIDAD EN EL AGUA

EN PLAYAS



1

PRIORIZA LAS PLAYAS CON SOCORRISTA

Va a ser nuestro mejor amigo. Ya no solo en caso de ahogamiento, en caso de cualquier situación de emergencia con nuestros peques, los socorristas se van a convertir en nuestros mejores amigos del verano.



2

NUNCA SOLOS

Las **olas y la corriente pueden ser traicioneras** incluso en la orilla. Siempre que un peque se acerque a la orilla a jugar, estaremos a su lado.



3

ELEMENTOS DE FLOTACIÓN

Como elemento de flotación, escogeremos un **chaleco de flotación**. Los manguitos y los flotadores no están recomendados. Son elementos que se desprenden fácilmente del cuerpo de los peques, se pueden desinflar, ocasionan cortes y heridas por su material y nos dan falsa sensación de seguridad.



4

HINCHABLES

Atención a los hinchables como barcas, donuts, e inflables donde los peques pueden meterse dentro y jugar en el agua. Con las olas o el intento de subir encima, **puede volcar y dejar a los peques debajo del agua.**



5

BANDERA VERDE

Consultar el color de las banderas. Aunque parezca obvio, hay que recordar que solo es seguro interactuar con el agua con bandera verde.



Como punto en común entre piscina y playa, **el color del bañador es muy importante**. Colores azules, verdes y neutros, debajo del agua no se ven y lo que no se ve, no se puede rescatar. Opta por colores de bañador tipo neón y vistosos como amarillos, verdes fosforitos, naranjas, rojos y rosas llamativos.

Recuerda además, que **muchas cremas solares no son resistentes al agua**. Hay que volver a aplicar la crema cada vez que salgan del agua.



SEGURIDAD Y PREVENCIÓN RESPECTO AL CALOR



1

ROPA Y TEJIDOS

Para proteger a los peques del calor es imprescindible revisar su indumentaria. Elige **telas transpirables y ligeras** como algodón y lino. Cuando estén expuestos al sol, las gorras y **camisetas con UPF 50 +**. Las gafas solares protegen los ojos de nuestros pequeños incluso estando en la sombra, ya que la arena y el agua reflejan los rayos UV que son perjudiciales para sus ojos que aún están en desarrollo. Elige **gafas con cristales de policarbonato y protección UVA+UVB con filtro entre 3 y 4**.



2

CONTROL DE TEMPERATURA

Para mantener a nuestros peques fresquitos, podemos usar ventiladores y aires acondicionados, mientras que el aire no les de directamente. **La temperatura recomendada es de 23-25° durante el día y no bajar de 25° por la noche.**

No tapar el carrito del bebé con muselinas o toallas para evitar el sol, ya que esto aumenta la temperatura interior del carro y en realidad no está protegiendo de los rayos peligrosos del sol. Es mejor optar por sombrillas con UPF o capota grande.



3

Evita la exposición de los peques al sol entre las horas centrales del día, es decir, entre las 11h y las 17:00.



4

CREMAS SOLARES



Recuerda que la piel sin protección comienza a quemarse con 15 minutos de exposición. Prioriza las cremas con factor de **protección solar 50+** con filtro mineral a partir de los 6 meses y hasta los 3 años.

En menores de 6 meses, las cremas no están recomendadas y se opta por medidas físicas y la no exposición directa al sol.

5

HIDRATACIÓN

Importante **mantener la hidratación constante**. Los peques sudan mucho más que los adultos porque retienen más el calor.

Ofrece agua a partir de los 6 meses. Para los más pequeñitos, menores de 6 meses, con su lactancia materna o artificial a demanda ya tienen esa hidratación.



6

MEDIDAS AL VIAJAR

Al viajar en coche podemos optar por **proteger del calor a nuestros peques** en su sistema de retención infantil con elementos como las colchonetas de aire, tapar la silla cuando no se use con un cobertor para que no coja temperatura si aparcamos al sol y cubrir las ventanas con parasoles con UPF.



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES AL AIRE LIBRE

1

JUEGOS DE AGUA Y RESBALONES

No se concibe verano sin juegos al aire libre en el que esté implicado el uso del agua para refrescarse. Ya sea con pistolas de agua o con globos de agua.

Deberemos de estar **atentos al calzado** que llevan nuestros peques si van a estar jugando con agua, ya que la gran mayoría del calzado resbala y esto provoca caídas, golpes en la cabeza, heridas e incluso fracturas indeseables. La opción de **antideslizantes**, ya sea dentro o fuera de la piscina, es la mejor.



2

PELIGROS DE LOS GLOBOS DE AGUA

Cuidado con los globos de agua, que aunque se llevan usando toda la vida, los globos, son la **principal causa de muerte infantil por aspiración por juguete en menores de 8 años**.

Vigila que no se los metan en la boca, y que no recojan los trocitos que quedan en el suelo una vez explotados.



4

ÉPOCA DE INSECTOS



Al aire libre tenemos que tener en cuenta además que es época de mosquitos y de otros insectos que nos pueden causar problemas como las avispas, las garrapatas, las arañas, las pulgas...

Optamos por utilizar **repelentes** dependiendo de la edad. En menores de 6 meses utilizaremos repelente de elección con icaridina, para los mayores de 1 año con IR3535 y para los mayores de 2 años con DEET. Las pegatinas y pulseras de citronela, no han demostrado eficacia alguna.



4

PICADURAS



Y para aliviar las picaduras en caso de que sucedan, si tenemos picaduras aisladas podemos usar hielo, o cremas sin fármacos naturales.

En caso de que la picadura inflame la zona, se vuelva caliente y aumente mucho el dolor, lavamos con agua y jabón, aplicamos como antiséptico clorhexidina y debemos consultar a nuestro pediatra que nos podría recomendar una crema con corticoide de potencia baja.

5

MALLA DE PROTECCIÓN

Si tienes un bebé y lo llevas en carro, hazte con una **malla antimosquitos** para colocar en el capazo. Y si el porteo es tu aliado, utiliza materiales ligeros como algodón, lino o bambú, acompañado de una sombrilla que os proteja a ambos.




LISTA DE LA COMPRA PARA ESTAR PROTEGIDOS ESTE VERANO



IMPRIME ESTA LISTA DE LA COMPRA Y...
¡AL SÚPER EN FAMILIA!


Por un verano seguro y divertido




Bañadores sin lazos ni tirantes sueltos 


chaleco de flotación 


Ropa transpirable y ligera 


Gafas con cristales de policarbonato y protección UVA+UVB con filtro entre 3 y 4 

Protección solar 50+ 


Calzado antideslizante 

Repelente de mosquitos adaptado a la edad del peque 

Malla antimosquitos para el capazo del carrito 

Sombrilla con UPF 

Gorras y camisetas UPF 50+ 

Cobertor para la sillita y parasoles con UPF para el coche 

Cremas sin fármacos naturales para las picaduras 

¡FELIZ VERANO!

**DISFRUTAD DE ESTA
MARAVILLOSA AVENTURA.
¡LO ESTÁIS HACIENDO GENIAL!**

www.reuterigotas.com



@reuterigotas



#M(p)aternidadTranquila