

Consideraciones necesarias para
Las primeras vacaciones del bebé.
Publicado originalmente en Febrero de 2008.

¡Vaya que es emocionante! La expresión vacaciones en familia ha adquirido una nueva dimensión, porque finalmente han recibido la visita de la cigüeña y ahora padres e hijo se disponen a disfrutar de su primer viaje en plan de descanso juntos. ¡Que bueno! ¡Felicidades! Pero antes que nada es recomendable tomar cierto tipo de precauciones para el nuevo integrante del clan, ya sea cuidarlo del sol, el tipo de alimentación que se le dará, dónde lo llevara mientras viaja, dónde dormirá y todos los cuidados que implica sacar al bebé de su habitación normal, en este caso su hogar. ¿Qué será mejor, la playa o la ciudad? -¿Le hará mal al bebé viajar en avión? ¿Un viaje en auto de tantas horas le afectará? Pensando en esto, nos dimos a la tarea de presentar a los padres primerizos los consejos básicos para poder salir de vacaciones con su pequeño bebo.

Básico.

Como primera medida debe tenerse en cuenta que los niños menores de un año no pueden estar expuestos al sol, deben estar a la sombra y aún así, debe protegerseles del reflejo solar colocándoles un protector con factor de protección solar superior a los 50, es decir, pantalla total.

En las vacaciones solemos desentendernos de la rigurosidad de los horarios, no nos gusta estar atados al reloj, es decir, queremos hacer lo que durante el año no podemos y eso está muy bien, sin embargo a los niños pequeños estas modificaciones les afectan bastante, por lo que es aconsejable tratar de mantenerle las rutinas acostumbradas. Si conserva la misma hora de sus comidas, de sus siestas y del baño, el niño logrará adaptarse mejor al nuevo lugar y no extrañará su casa.

¿Playa, campo o ciudad?

Siempre debe evitar los rayos directos de sol, ya sea poniéndolo a la sombra o usando un gorrito; el simple reflejo del sol puede provocarles quemaduras de sol ya que su piel es muy sensible. Si a eso le suman el calor y el viento, los bebés en general no lo disfrutan y suelen inquietarse.

En el caso de que el lugar visitado nos ofrezca la opción de realizar caminatas, se puede llevar al bebé en una mochila acorde a su tamaño. En este caso, los paseos también deberán ser bien organizados, ya que los niños se cansan al estar todo el día al aire libre. Por ejemplo, en zonas de clima seco, los bebés suelen pedir más líquido. En síntesis, la sierra o las montañas son un buen destino para las primeras vacaciones.

Equipaje.

Cuando se viaja con un bebé, la premisa es llevar lo que se necesita.

Es fundamental averiguar cómo es la temperatura del lugar de destino, calido, fresco o húmedo. Si el lugar de destino tiene temperaturas cálidas, durante el día los bebés estarán desnuditos o con poca ropa, por lo que no hace falta llevar todo un guardarropa, pero sí una cantidad importante de batas, que es lo que más se ensucia. Es importante llevar algún abrigo -aún en destinos de playa refresca al atardecer- o bien alguna chaqueta fresca para la lluvia. Y recuerden llevar la cantidad suficiente de ropa para que no sufran por falta de ropa limpia al segundo día.

Es primordial llevar objetos del bebé que él reconozca, puede ser algún muñeco con que él juegue habitualmente, alguna sabanita o un sonajero; esto lo ayudará a no extrañar su casa y sus cosas.

Transportación.

Todos los medios de transporte son aptos para los bebés.

Si el viaje se realiza en avión, es necesario que comuniquen a la compañía aérea que llevan un bebé para que, de ser posible, los ubiquen en los asientos delanteros -ofrecen más espacio-. Si el vuelo es largo, es conveniente solicitar a la compañía una cuna especial para bebés que deberá ser acoplada a la pared delante de su asiento. Cualquier bebé puede viajar en avión, aun siendo recién nacidos no hay ningún riesgo. No se olviden tampoco de cambiar los pañales al bebé antes de ingresar al avión y de llevar consigo toda la alimentación necesaria.

Si el viaje se realiza en automóvil, es importante que entretengan a su bebé cuando esté despierto. Lleva juguetes y de ser posible, deténganse cada una o dos horas de viaje para que el bebé cambie de ambiente y no se canse. Cuéntenle cuentos y canten las canciones preferidas del bebé para que no se aburra. No se excedan con el aire acondicionado y la calefacción. Traten además de respetar los horarios de comida y descanso del bebé.

Botiquín.

En el botiquín no pueden faltar los siguientes elementos:

- Termómetro.
- El antitérmico habitual que usa el niño.
- Antialérgicos y repelentes de insectos
- Gasas y adhesivos tipo curitas
- Gotas óticas analgésicas y removedor de cera de oídos.

Como podrán ver, las vacaciones nunca volverán a ser iguales. Ciertamente puede ser más complicado, pero se trata de adaptarse al nuevo miembro de la familia y seguramente cualquier esfuerzo será recompensado con la carita de alegría del bebé. Eso justifica todos los esfuerzos, ¿no creen?

¡Disfruten sus paseos!