@consultaencasa.cl

Tips para el **Baño seguro de niños** en **piscinas, playas** y **lagos**

Sede Ñuñoa:
Hernan cortés 2223 Ñuñoa

Sede Viña del Mar:
Alvares 38, Edificio Del Sol Oficina 22

Consulta en Casa

Llego el verano y **de seguro tus hijos esperan ansiosos** poder bañarse en piscinas, lagos o playas. Pero te has preguntado, **¿Cuándo se puede bañar tu bebé por primera vez en la piscina?**

La Doctora **María Eugenia Merchán**, Directora del Centro de Especialidades Médicas, Consulta en Casa (@consultaencasa.cl) comenta algunos factores a tener en cuenta.

"La exposición solar, porque **la piel de los bebés menores de 6 meses es más delicada y sensible**, por esta razón no debemos aplicar protector solar antes de los 6 meses, se recomienda **NO exponer al sol**, así evitamos quemaduras solares e irritaciones de la piel. El cloro y otros productos químicos que suelen tener las piscinas, puede irritar su piel y causar molestias, la temperatura del agua, porque la regulación térmica de los bebés es diferente a la de los adultos, la propagación de microorganismos en piscinas muy concurridas. Por lo anterior, **es recomendable evitar baños en la piscina antes de que cumplan 6 meses de edad**", aconseja la Doctora (@dra.marutips)

En cuanto a la **matronatación** – clases de natación para bebés con seguridad- se recomiendan desde los 4 meses, pero teniendo en cuenta los factores que se mencionan arriba y que se cumpla en lugares donde se regule tanto la temperatura del agua, como la forma de higienizar el agua, y estén adaptadas a las características de los bebés. Esta es una actividad que **estrecha el vínculo entre el bebé y la madre**. Además, permiten que experimente sensaciones nuevas, potenciando sus estímulos.

En cuanto a los recién nacidos no sugiere no exponerlos al agua de mar, piscinas y lagos, no tanto por una cuestión de edad, sino de salubridad del entorno. "No hay una edad estrictamente para esto, pero se recomienda que sea después de los 6 meses y ojalá desde el año de edad. Cuando son tan pequeños, su sistema inmune es débil por lo que no conviene que tu bebé se exponga a esto ya que tiene riesgos de enfermedades", explica la Dr. María Eugenia Merchán (@consultaencasa.cl).

Es importante conocer los principales riesgos de las piscinas:

Quemaduras solares:

¿Sabías que los recién nacidos pueden tener la piel hasta 10 veces más fina que un adulto? Por este motivo, es imprescindible que evites su exposición directa. Para ello, asegúrate de mantenerlo siempre a la sombra.

Los baños de larga duración no están recomendados.

Es aconsejable que no superen nunca los 10 minutos dentro del agua. Y, una vez fuera, recuerda

Protector solar, NUNCA antes de los 6 meses.

Si es mayor de 6 meses puedes aplicar protector solar FPS 30 a 100 kids ideal que sea hipoalergénico. cubrir bien todo el cuerpo.

Infecciones bacterianas y hongos:

El agua de las piscinas suele contener cloro y otros productos químicos que podrían irritar la piel de tu bebé. Además, aquellas más concurridas pueden convertirse en un verdadero caldo de cultivo para microorganismos, aumentando el riesgo de infecciones en la piel, ojos y oídos de tu pequeño. Por ello, trata de evitar las piscinas públicas o con gran afluencia; si tu bebé presenta una piel atópica o especialmente sensible, tampoco es recomendable el contacto con el agua. Es recomendable comprar piscinas pequeñas inflables que puedan llenar con agua de la llave y usar por un rato en casa, sin cloro ni químicos.

Trajes de Nado

Ante esta consulta la (@dra.marutips) responde, "cuando todavía son muy pequeños, un pañal de agua puede resultar muy útil. Normalmente suelen ser de una pieza e impermeables. Tampoco relleno líquido, por lo que no se hinchan cuando tu bebé está dentro del agua para evitar ahogos; eso sí, retendrán las heces para evitar fugas durante el baño. Si optas por un bañador, asegúrate de que es apto para su edad y lavable. Hazte de uno compuesto por dos piezas: Por fuera, hecho de lycra o algún otro material de rápido secado y en su interior, lo ideal es que cuente con una pieza impermeable que también retenga las heces.

¡Importante! Independientemente del modelo que uses, es importante que mantengas a tu bebé seco tras el baño. Para ello, cámbiale su bañador por otro seco nada más salga del agua. Enjuaga la piel de tu bebé con agua dulce para retirar los restos de sal o cloro que queden sobre su piel."

Luego del baño es importante ofrecerle de beber un poco de agua, es esencial que mantengas a tu hijo hidratado, especialmente si hace mucho calor. Si toma leche materna no restringir el pecho; y si ya es mayor de 6 meses puedes darle trocitos de fruta para saciar su hambre según indique su pediatra.

¿Cuál son los primeros pasos a seguir en casos de accidentes por inmersión?

Desde @consultaencasa.cl cuentan que esta época reciben casos de niños ahogados en piscinas, lagos y playas. La primera que recomiendan es cercar las piscinas con cierres que sean seguros y los niños no puedan sobrepasar, además enseñarles a nadar desde pequeños si esta en sus posibilidades. Ahora bien, si esto les sucede es importante seguir estos pasos:

- Si el pequeño está consciente y respira, hay que acostarlo de lado, ya que de este modo se favorece la salida del agua a través de los o vómitos y se previene que el líquido pueda obstruir de nuevo las vías respiratorias.
- Si el niño no respira, hay que iniciar de inmediato las maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP) básica.
- Es vital iniciar la RCP en los primeros minutos después de la parada cardiorrespiratoria ya que, si no, la probabilidad de que el niño sufra secuelas es muy alta.
- La muerte puede ocurrir en tan solo 4 a 6 minutos.
- Recomiendo que todos los padres y cuidadores se entrenen en RCP BÁSICA.
- Por supuesto acudir al Centro Médico más cercano.

El Centro de Especialidades Médicas Consulta en Casa @consultaencasa.cl cuentan con **taller de primeros auxilios y RCP para padres y cuidadores** además de especialistas para atender la necesidad del bebé y recibir apoyo como padres, puedes agendar sus controles sanos pediátricos o con sub especialistas en **www.consultaencasa.cl**
sedes Ñuñoa y Viña del Mar.