



Publicado en *Alimentación infantil - Nestlé Bebé* (<https://www.nestlebebe.es>)

[Inicio](#) > Salir de paseo con tu bebé: no te olvides nada con tu checklist

Compártelo

X



Salir de paseo con tu bebé: no te olvides nada con tu checklist

Salir a dar un paseo con vuestro peque es bueno, ya que se establece un vínculo con el bebé, que comienza a descubrir el mundo exterior. Sin planificación, las salidas pueden resultar un tanto caóticas, así que vamos a repasar algunos consejos para que salgáis preparad@s.

<https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/salir-de-paseo-con-tu-bebe-no-te...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Categoría:

Actividades padres e hijos

Salir de paseo con tu bebé: no te olvides nada con tu checklist

(0 valoraciones)

Martes, Julio 17th, 2018

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compártelo](#)

Antes de salir de casa con el bebé, lo primero de todo es **planificarse bien**. Es importante preparar con antelación todo lo que puede necesitar vuestro bebé: desde las comidas hasta los objetos que podáis necesitar. Si vuestro bebé está en periodo de lactancia, es importante guardar a una temperatura adecuada la leche materna. No os preocupéis **si el viaje es largo** ^[6], ya que la leche puede conservarse perfectamente hasta 48 horas fuera de la nevera. En cambio, si vuestro pequeño toma leche infantil es recomendable preparar el biberón justo antes de la toma.

Además, es importante llevar en una bolsa todos los objetos y las mudas que creáis que puede necesitar vuestro bebé: el inseparable chupete, alguno de sus juguetes y, por supuesto, pañales y toallitas para poder limpiarle.

Las **mejores horas** para salir de paseo con el bebé son de 10 de la mañana a 12 y de 3 a 5 de la tarde, ya que son las franjas horarias con temperaturas más templadas. Tendréis que tener en cuenta si es época de frío o calor, aunque siempre se recomienda llevar una mantita.

Pañales para bebés: nunca son demasiados

Antes de salir de casa, hay que comprobar el tiempo que hace en la calle y abrigarle en consonancia: ni mucho ni poco. Ten en cuenta que muchas veces no sale del carrito de bebé y puede coger frío si no se mueve, pero piensa también que si lleva muchas capas y encima el saco o el plástico del cochecito, puede acalorarse. Así que abrígalo como lo haces tú para ti.

Sabemos que tu bebé casi nunca se mancha estando en casa, pero cuando salimos de paseo, existe la famosa “Ley de Murphy”, así que si podemos evitarla, mejor. Para ello necesitarás más de un recambio de ropa (sobre todo bodies), pañales, toallitas y cambiador portátil (los de usar y tirar son más higiénicos, aunque menos sostenibles, claro).

La crema solar de bebés, un básico indispensable

Tener un mini neceser en el carrito del bebé siempre viene bien. Colonia, suero fisiológico en mono dosis, un chupete de recambio... **No olvides ponerle crema solar para bebés antes de salir de casa.** Aunque los bebés necesitan Vitamina D de los rayos del sol, debes tener en cuenta que durante el paseo les va tocando el sol constantemente. También es importante no olvidarte de la crema de pañal, sobre todo si vas a hacer un largo paseo y el bebé va a estar en la misma posición y sin salir del cochecito durante mucho rato.

Comida de bebé fuera de casa

Si tu bebé toma lactancia materna, poco necesitas más que un arrullo o mantita. Y si toma biberón, no te olvides traer una dosis de más por si se alarga el paseo. También, un recurso siempre efectivo son los palitos de pan o las galletas para el momento “crisis”. Y por supuesto, **no olvides llenar su biberón de agua antes de salir de casa.**

Su juguete “salvador”

La mayoría de bebés tienen un juguete, doudou o mantita especial. Si es el caso de tu bebé, no estará de más cogerlo. Piensa que, según si el entorno es muy distinto al habitual, **se sentirá más seguro y arropado con su muñeco preferido.**

Checklist para salir de paseo con tu bebé:

Ropa de recambio

- Bodies

- Pantalón
- Jersey
- Calcetines
- Arrullo, manta o muselina
- Baberos

Neceser de aseo básico

- Pañales
- Toallitas
- Cambiador portátil
- Crema cambio pañal
- Crema solar de bebés
- Colonia
- Suero fisiológico en mono dosis
- Chupete de recambio

Comida bebés

- Biberón con agua
- Biberón
- Leche de fórmula
- Cereales
- Tarritos
- Galletas o palitos

Juguete especial

- Doudou, mantita o peluche

En el siguiente **enlace** ^[7], podéis repasar estos y otros consejos en el Canal de Nestlé TV:

URL de origen: <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/salir-de-paseo-con-tu-bebe-no-te-olvides-nada-con-tu-checklist>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/salir-de-paseo-con-tu-bebe-no-te-olvides-nada-con-tu-checklist>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/salir-de-paseo-con-tu-bebe-no-te-olvides-nada-con-tu-checklist&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public&description=Salir de paseo con tu bebé: no te olvides nada con tu checklist>

[3] <https://twitter.com/share?text=Salir%20de%20paseo%20con%20tu%20beb%C3%A9%3A%20no%20te%20olvides%20de-hoy/salir-de-paseo-con-tu-bebe-no-te-olvides-nada-con-tu-checklist>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/salir-de-paseo-con-tu-bebe-no-te-olvides-nada-con-tu-checklist>

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/683861>

[6] <https://www.nestlebebe.es/node/7311>

[7] <http://www.youtube.com/watch?v=JUwSLwsKwQU>