



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

[Inicio](#) > ¡Vamos a la playa!

Compártelo

X



¡Vamos a la playa!

Cuando hace calor es el momento de disfrutar de la playa o la piscina con vuestro peque, sin embargo, probablemente os preocupa que con tantos cambios de temperatura entre lugares climatizados y el aire libre, vuestro bebé se resfríe.

<https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/vamos-la-playa> ^[1]

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



Categoría:

Actividades padres e hijos

¡Vamos a la playa!

(0 valoraciones)

Martes, Octubre 9th, 2018

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

Cuando hace calor es el momento de disfrutar de la playa o la piscina con vuestro peque, sin embargo, probablemente os preocupa que con tantos cambios de temperatura entre lugares climatizados y el aire libre, vuestro bebé se resfríe.

¡Por fin podemos ir a la playa con nuestro bebé! Pero debéis saber que aunque la temperatura sea muy agradable y calurosa, **el sistema inmunológico de vuestros peques debe estar fortalecido para que no se pongan malitos.**

Es por ello que os recomendamos **NIDINA 2** ^[6], tomándola, vuestro peque estará mejor protegido, ya que está enriquecida con inmunonutrientes como el hierro, zinc y selenio, que ayudarán a **proteger las defensas de vuestro hijo y lo hará más resistentes ante los cambios bruscos de temperatura** ^[7].

Una vez protegidas sus defensas, os damos algunos consejos para que podáis ir a la playa o la piscina con vuestro bebé:

- Poner **crema protectora** [8] 30 minutos antes de exponerlos al sol (menores de 6 meses no se recomienda el empleo de cremas solares por el riesgo de absorción cutánea de sus componentes). Para los mayores de seis meses, debéis poner la crema protectora solar idónea para su piel, ya que al ser tan pequeñito, es más sensible a los rayos solares. (La aplicación debe repetirse en cantidad generosa y sobre la piel seca cada 60 -90 minutos).
- Evitar las horas de máxima radiación solar, de 12h a 16h., además de colocarles un sombrero y **gafas de sol** [9]. Además, es mejor que no pasen más de dos horas seguidas bajo el sol e ir prolongando poco a poco la estancia. De este modo, el primer día estaríamos media horita, el segundo una hora entera, y así sucesivamente.
- Llevad suficiente agua para que estén siempre hidratados.
- Toalla para secarlo al salir del agua, así como su ropita bien seca para cambiarlo.

URL de origen: <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/vamos-la-playa>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/vamos-la-playa>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/vamos-la-playa&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public&description=¡Vamos a la playa!>

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%A1Vamos%20a%20la%20playa%21&url=https%3A//www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/vamos-la-playa>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/vamos-la-playa>

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/829606>

[6] <https://www.nestlebebe.es/node/12601>

[7] <https://www.nestlebebe.es/node/7301>

[8] <https://www.nestlebebe.es/node/760491>

[9] <https://www.nestlebebe.es/node/830196>