

¡Llegó  
el  
verano!

# 12 consejos para **PROTEGER** la piel de tu bebé durante el verano

El verano es una de las épocas más esperadas en la que la naturaleza te invita a salir y a divertirse al máximo con tu bebé.

Si bien es muy beneficioso, el sol puede tener su lado menos amable para la delicada y suave piel de tu bebé. ¿Sabes cómo proteger a tu tesoro? Para ayudarte, hemos enumerado 12 consejos con relación al cuidado de la piel del bebé al exponerse al sol:

## Lo que deberías hacer\*



Preferir tomar el sol con tu bebé entre las 8 y 10 de la mañana para disfrutar los beneficios de los rayos solares.



Usar un protector solar para proteger la piel de tu bebé al salir de casa (sé generosa y usa un SPF superior a 15, en bebés mayores de 6 meses).



Cubrir a tu bebé con prendas ligeras. Los bebés menores de 6 meses deben permanecer en la sombra cuando estén al aire libre.



Aplicar el protector solar en todas las áreas desprotegidas del cuerpo, para evitar quemaduras dolorosas. Debes aplicárselo en las orejitas, en el cuello, en la superficie de los pies e incluso en la cabecita, si tu bebé no tiene mucho cabello.



Utilizar un pañal desechable respirable durante el verano. ¡Elígelo sabiamente! Los pañales deben ser cómodos y además deben minimizar el riesgo de alergias e irritaciones causadas por el sudor.



Hidratar la piel de tu bebé después de un baño de sol. Usa toallitas húmedas para una sensación agradable de limpieza y frescura. Úsalas también durante el cambio de pañal.

## Lo que deberías evitar\*



Exponerlo al sol entre las 10 de la mañana y 3 de la tarde. En este periodo el sol es demasiado fuerte para tu bebé.



Olvidar usar protector solar cuando el tiempo está nublado. Los rayos ultravioleta penetran incluso cuando el sol no está brillando o cuando la temperatura es menos caliente.



Dejar a tu bebé desprotegido, sin prendas de algodón o sin un gorrito. Debe vestir ropa ligera y holgada, preferiblemente hecha con fibras naturales como el algodón, que absorbe mejor que las telas sintéticas.



Usar protector solar tan solo una vez al día, porque no es suficiente para proteger la piel de tu bebé. Recuerda que debes volver a aplicarlo al cabo de dos horas de exposición al sol, después de ir al agua o después de que transpire.



Esperar mucho entre cada cambio de pañal. Durante el verano, tu bebé transpira mucho más y también toma mucho más líquido.



Subestimar el poder de la luz del sol. La piel de tu pequeñito es muy sensible y puede quemarse en tan solo 10 o 15 minutos bajo el sol.

¿Te gustaron estos consejos?

Para conocer más sobre cómo cuidar la delicada y suave piel de tu bebé, visita nuestra página: <http://www.pampers.com.ve>.

 ComunidadPampers

 @pampersla

\*Si tienes alguna duda, habla con tu pediatra de confianza.

