

VIAJAR CON *Lactantes*

Tips para unas vacaciones tranquilas

Viajar con bebés requiere una adecuada planificación para que sea una experiencia feliz para todos



📍 *Edad adecuada para viajar*

A los 3 o 4 meses de edad, cuando el niño presenta mejor adaptación a los cambios que genera un viaje



📍 *Vacunas*

Según la edad al momento del viaje, y sujeto al Calendario Nacional de Vacunas. Dependiendo del lugar de destino, pueden ser necesarias vacunas adicionales



Antes de viajar y con suficiente antelación, se recomienda visitar al pediatra para realizar una completa evaluación del niño y determinar cuidados especiales.



Nutrición sana y segura



Respetar horarios y ritmos de alimentación y sueño, tanto en lactantes como en niños



Mantener la lactancia materna durante el viaje, es alimentación segura, no contaminada y de alta calidad



Asegurar el aporte de agua potable segura



Preparar las papillas con alimentos cocidos, nunca crudos



Batiquín siempre listo



Prever la medicación habitual del lactante en cantidad suficiente y con receta



Incluir medicamentos básicos para bajar la fiebre (Paracetamol) y calmar vómitos (Metoclopramida)



Contratar un seguro de asistencia médica al viajero



Averiguar en qué lugares del destino se brinda atención sanitaria

Prevención



El sol y la piel



Cubrir la piel expuesta con protector solar para niños a partir de los 6 meses de edad



Previo a los 6 meses y ante riesgos de alta exposición solar, aplicar cantidades muy pequeñas de protector en cara y dorso de las manos



Proteger ojos y rostro de la luz solar, usando gorritos con visera



GASTROENTERITIS AGUDA CON RIESGO DE DESHIDRATACIÓN

Fiebre, vómitos y diarrea a partir de la ingesta de agua o alimentos contaminados



GOLPE DE CALOR

- 
- Ofrecer lactancia materna
 - Dar agua segura en forma reiterada
 - Evitar la exposición directa al sol en horarios pico y mantener los ambientes climatizados

El agua de río o de mar presenta alto nivel de contaminación. Se aconseja no bañar al niño hasta que asimile que no debe tragar agua.

Consejos

SEGÚN EL MEDIO DE

transporte



Un lactante sano puede viajar en avión a partir de los **7 días de nacimiento**



Se recomienda amamantar durante **despegue y aterrizaje** para evitar el dolor de oídos por el efecto de la succión



Auto y colectiva



Hasta los **2 años** el lactante debe viajar en silla especial para bebés, sujeta al asiento trasero del vehículo y mirando hacia atrás



Evitar el **sol directo** colocando parasoles en las ventanillas del auto



En transporte **público** el lactante también debe viajar en asiento especial para bebés

