



## 5 recomanacions per banyar un nadó a la piscina de manera segura

*La piscina pot generar moments de diversió, però cal estar sempre alerta i al seu costat*

[inicicentrareport]La piscina pot proporcionar moments de molta diversió amb les persones de màxim vincle a la vegada que l'aigua perfecciona el seu **desenvolupament psicomotor**: la coordinació, l'equilibri i el coneixement de l'espai.

Tot i això, hi ha una sèrie de recomanacions que no poden passar desapercebudes. El primer que cal saber és que **els bebès tenen una pell molt fina**, per la qual cosa no es recomanen els banyes en piscines de clor fins als sis mesos d'edat.

A més hem de recordar que els nadons regulen la temperatura de manera diferent a la de les persones adultes i cal que **la temperatura de l'aigua estigui entre els 28 i els 30 graus**. Per si no fos prou l'aigua actua de mirall, amb la qual cosa hi ha més risc de cremades.

Aquestes són algunes recomanacions per banyar a la teva criatura de manera segura i gaudir de l'aigua amb total seguretat.

[GotaVerdaPle]**Començar amb banys curts, de menys de 10 minuts**. Sempre cal tenir en compte la temperatura de l'aigua i si està exposat/da al sol es recomana banyar-lo amb gorret. Recordeu sempre posar crema solar abans d'anar a la piscina perquè actuï de barrera protectora, també es pot banyar amb banyadors sencers o samarretes de bany amb protecció solar.

[GotaVerdaPle]**Vigila sempre al bebè i tingue'l agafat**. Si utilitzes algun element de porteig reixat vigila que l'aigua no li entri al nas, a la boca o les orelles. Recordem que la majoria de fulards per piscina estan recomanats a partir dels sis mesos d'edat. En el cas de curssets de natació dirigits seguiu sempre les recomanacions dels monitors/es.

[GotaVerdaPle]**Respecta el seu ritme**: Si veus que al bebè no li agrada l'aigua, comença a plorar o la troba massa freda no forçis la situació. Si veus que comença a tremolar o es posa morat (de cara o de llavis) treu-lo de la piscina i abruga'l bé. Si un nadó està refredat o té moquets tampoc és un bon moment per banyar-se a la piscina.

[GotaVerdaPle]Sigui la piscina amb clor o aigua salada es recomana **dutxar-lo amb aigua dolça i assecar-lo** per tal de protegir la seva pell i tapar-lo amb una tovallola perquè mantingui la temperatura corporal. Si es tracta d'una piscina inflable omple-la amb aigua de l'aixeta i mai el/la deixis sol/a encara que s'aguanti assegut/da.

[GotaVerdaPle]**Crema solar i pell hidratada**: Els bebès menors de 6 mesos no han d'exposar-se al sol de manera directa ni a la platja ni a la piscina. L'exposició directa al sol durant la infància està demostrat que va estretament lligat amb les lesions i càncer a la pell d'edat adulta.

Per exposició indirecta al sol els filtres solars minerals són els recomanats per pells atòpiques i sensibles, i generalment també per infants menors de 3 anys. Segons l'Acadèmia Espanyola de Dermatologia un fotoprotector solar pediàtric no només ha de cobrir els rajos UVB i UVA, també els IR, ha de tenir un FPS superior a 30 i ha de ser resistent a l'aigua. Una vegada realitzat el bany i després de treure el clor o sal es recomana hidratar la pell.

[GotaVerdaPle]**Cal evitar els flotadors o maniguets d'aire** perquè fan una sensació de falsa



---

seguretat, encara que els fabricants posin que són recomanats per l'edat cada cos és diferent i poden sortir dels braços amb facilitat o desinflar-se. També cal evitar flotadors inflables com vaixells o flamencs perquè segons indica l'OCU són considerats joguines i no compleixen amb criteris de flotabilitat. [ficentrareport]