

Guia para sair com o bebé pela primeira vez

Sair com o bebé pela primeira vez pode ser assustador. Esta lista deverá ajudar a facilitar todos os seus dias fora de casa com o bebé. Quer seja num passeio ao parque ou a algum sítio mais longínquo.

- Preparar o saco do bebé para as mudas de fralda e as sessões de alimentação é a primeira tarefa a realizar.
- Leve várias fraldas e toalhetes ou bolas de algodão para as mudas de fralda.
- Leve alguns panos para o ombro para depois das sessões de alimentação.
- Leve uma muda de roupa para o bebé, caso haja acidentes.
- Leve um top ou camisola extra para si, caso seja necessário. Ninguém quer andar com vómito de bebé no ombro.
- Leve desinfetante de mãos ou toalhitas húmidas para si.
- Leve uma capa de amamentação, se se sentir mais confortável enquanto tenta apanhar o jeito da amamentação.
- Leve uma garrafa de água para si e lembre-se de se manter hidratada.
- Leve biberões e tetinas esterilizados se estiver a dar o biberão. Também é boa ideia levar um frasco de água fervida para preparar o biberão com leite em pó.

- Leve algumas chuchas se o seu bebé já usar.

- Lembre-se da manta ou do pano para envolver o seu bebé.

- Vista roupa confortável com acesso fácil, se estiver a amamentar.

- Vista o bebé com roupas apropriadas às condições climatéricas. É boa ideia usar camadas, caso o tempo mude.

- Leve o seu carrinho de bebé se não houver desníveis no local de destino.

- Leve um porta-bebés ou marsúpio se preferir contacto pele com pele ou se for a algum sítio com escadas ou planos inclinados.

- Lembre-se da capa de proteção da chuva para o carrinho de bebé ou de um chapéu-de-chuva, se levar o bebé consigo.

- Tente manter o bebé fora da luz solar direta. A sua pele delicada é extremamente sensível. Protetores solares e chapéus de sol podem ajudar, mas a sombra é mais importante. Um guarda-sol para o carrinho de bebé é uma boa ideia.

- Leve um brinquedo de cor viva para o carrinho de bebé, para servir de estímulo.

- Experimente pendurar rocas ou brinquedos no porta-bebés ou carrinho de bebé em cadeias calmanes.

- Reserve tempo adicional para preparar todo o equipamento do seu bebé antes de sair de casa.

- Tente sair de casa pouco depois de amamentar para que o bebé fique feliz por descansar ou ir olhando em redor.