

Tanácsok kisgyermekes szülők részére kánikula idején

A KICSIKET ÓVNI, VÉDENI KELL AZ ERŐS NAPSUGÁRZÁSTÓL, EZÉRT:

- Úgy tervezzük meg napirendünket, dolgainkat hogy **10-16 óra között** - ha tehetjük-, **ne vigyük csemetéinket tűző napra!** Strandon tartózkodni sem javasolt a nap ezen időszakában velük.
- A babakocsin legyen napernyő, lehetőség szerint **árnyékban** levegőztessük kisbabánkat!
- A gyermek ruhája legyen jól szellőző, természetes alapanyagú (pl. pamut), semmiképpen ne műszál!
- Vékony sapkával, kalappal, kendővel... védjük a csecsemőt, kisgyermeket a napszúrástól.
- A gyerekek bőrét magas faktorszámú, speciálisan nekik készült naptejrel naponta többször kenjük be, indulás előtt minimum 20 perccel, hogy a hatása érvényesülni tudjon.
- Ne hagyjuk egy pillanatra se gyerkőcünket parkoló autókban, mert hőgutát kaphat!
- Ne engedjük, hogy felhevült testtel ugorjanak hideg vízbe!

GONDOLJUNK A FOLYADÉKPÓTLÁSRA...

...hiszen a fokozott izzadással a szervezetünkből távozó folyadékot pótolni kell!

A csecsemők sok folyadékot igényelnek. Az egészséges csecsemőt az édesanya 6 hónapos korig kizárólagosan, a csecsemő igénye szerint szoptassa, ez mind a tápanyag, mind a folyadékszükségletét biztosítja.

A nagyobb gyermekeket gyakran kínáljuk meg folyadékkal. Szomjoltásra a vizet, ásványvizet részesítsük előnybe. Tápszeres pótlást igénylő, hozzátáplált, 1 éves kor alatti csecsemőknek a babavíz, vagy a szobahőmérsékletűre lehűtött, előzőleg felforralt csapvíz az ideális.

Élményekben gazdag nyarat kívánunk!