

Как уберечь новорожденных и детей от жары

- Ограничьте пребывание ребенка на солнце и максимально снизьте физические нагрузки.
- Обязательно надевайте на ребенка головной убор, желательно с козырьком для защиты глаз.
- Одежда должна быть легкой из натуральных тканей (хлопок, лен), такая одежда хорошо проветривается и впитывает влагу (пот), не давая ребенку перегреться или переохладиться (если ребенок попадет под сквозняк). Синтетическая одежда может способствовать перегреву. Следите, чтобы подгузник был чистым, а еще лучше позвольте в жару быть без подгузника, в хлопковых трусиках. Уберите из коляски одеяла пледы. Постелите на дно хлопковую пеленку. Если вам кажется, что ребенка необходимо прикрыть от сквозняка, то используйте тонкое махровое полотенце или простыню, за счет прослойки воздуха ребенок не перегреется и не переохладится.
- Не оставляйте ребенка надолго в крытой коляске, старайтесь чаще вынимать его из коляски, если вы находитесь в тени. Сажая ребенка в манеж, обязательно подстелите хлопковое одеяло на пол, особенно в жаркие дни: не стоит полагать, что пластиковый пол манежа будет более прохладным для ребенка, чем натуральная ткань, которая может поглощать пот и охлаждать кожу ребенка.
- Самое важное в жару соблюдение питьевого режима. Грудничка нужно чаще прикладывать к груди (при этом не забывайте, что мама тоже должна много пить). Гуляя с детьми младшего возраста, берите с собой на прогулку бутылочку с водой или с несладким компотом или морсом. Давайте детям чаще сочные фрукты и овощи.
- На время исключите из рациона детей жареные, жирные скоропортящиеся продукты. Тщательно следите за соблюдением правил хранения и гигиенических требований к продуктам. У ребенка в жару может снизиться аппетит, не заставляйте его есть. И не форсируйте введение нового прикорма.
- Теплая ванна утром и вечером хорошо охладит ребенка. При смене подгузника чаще омывайте ребенка водой. Не используйте молочко или лосьон в жаркую погоду, так как это сделает кожу ребенка еще более горячей. Если есть необходимость, можно использовать присыпку, не содержащую ароматизаторов.
- Помните, что в жару ребенок тоже может чувствовать себя усталым и подавленным, как и вы сами. Позвольте ребенку просто полежать расслабленным, не ожидая от него каких-то активных действий.

Психолог Е.И. Буглак

