



# نوزادان و گرمای شدید

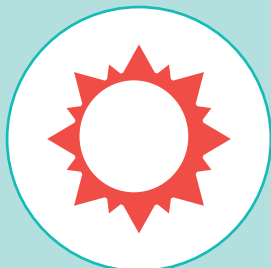


## توصیه‌های عملی



### آبرسانی مکرر

دفعات شیردهی از طریق پستان مادر یا شیشه شیر را بیشتر کنید



### توجه به قرار گرفتن در معرض خورشید

نوزادان زیر 6 ماه نباید مستقیماً در معرض نور خورشید قرار بگیرند. پس از 6 ماهگی از ضد آفتاب مناسب استفاده کنید



### لباس‌های سبک

سعی کنید از چندین لباس سبک و متناسب با دما که به صورت لایه‌ای روی هم قرار گرفته و در صورت امکان از یک کلاه برای کودک خود استفاده کنید



### ایجاد سایه، بدون پوشاندن

سایه‌بان روی کالسکه باید سایه ایجاد کند، اما همیشه اجازه گردش هوا را بدهد (بدون پارچه)



### حمام کردن طراوت‌بخش

قبل از خواباندن کودک، او را با آب نسبتاً خنک حمام کنید



### محیط خنک

برای گردش هوای تازه، از پنکه استفاده کنید. اگر از کولر استفاده می‌کنید، دمای آن نباید بیش از حد پایین باشد (دمای ایده‌آل: 24°-26° سانتی‌گراد)

## نشانه‌های هشداردهنده گرم‌زدگی

- تب بالا
- تعریق شدید که ناگهان از بین می‌رود
- ادرار تیره یا خشک بودن پوشک
- بالا رفتن ضربان قلب و تنفس سریع
- خشکی دهان، لب‌ها و چشم‌ها
- استفراغ
- خواب‌آلودگی و کسلی
- بهانه‌گیری

اگر کودک شما دارای یک یا چند مورد از علائم ذکر شده در بالا می‌باشد، نیاز به درمان فوری دارد. با متخصص اطفال خود یا نزدیک‌ترین اورژانس تماس بگیرید.