



Немовлята та спека

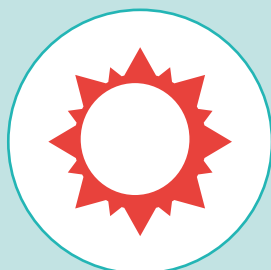


ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ



Легкий одяг

Одягайте немовля в легкий одяг, у кілька шарів залежно від температури. За можливості надягайте панаму.



Увага: сонце!

Діти віком до 6 місяців не повинні бути під прямими сонячними променями. Після 6 місяців використовуйте сонцезахисні засоби.



Частіше поїти

Годуйте дитину груддю або пропонуйте воду у пляшечці частіше, ніж звичайно.



Прохлада у приміщенні

Вмикайте вентилятор, щоб у кімнаті циркулювало повітря. Якщо працює кондиціонер, уникайте надмірної прохолоди (ідеально 24–26°C).



Ванни, що освіжають

Перш ніж укласти дитину спати, купайте її у воді кімнатної температури.



Тінь, але не задуха

Верх коляски має робити маляті затінок, й при цьому не заважати руху повітря (без чохла).

Ознаки теплового удару

- висока температура
- дратівливість
- дитину різко кидає в піт, який моментально висихає
- темна сеча або сухий підгузок
- прискорене серцебиття й дихання
- сухий рот, губи та очі
- блювання
- сонливість і млявість

Якщо у вашої дитини є один або кілька із симптомів вище, вона потребує негайної медичної допомоги. Зверніться до свого педіатра або до найближчого лікарняного закладу.