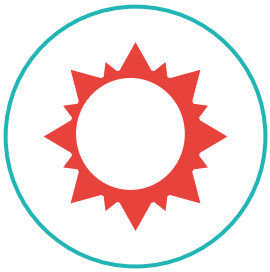
نوزادان و گرمای شدید

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 ۶ ماه نباید مستقیماً در معرض نور خورشید قرار بگیرند. پس از ۶ 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)

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: ۲۶°-۲۴° سانتی‌گراد)

حمام کردن طراوت‌بخش

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

نشانه‌های هشداردهنده گرمازدگی

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

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

www.ti.ch/canicola

APSI
Associazione Pediatri della Svizzera Italiana

ti Dipartimento della sanità e della socialità