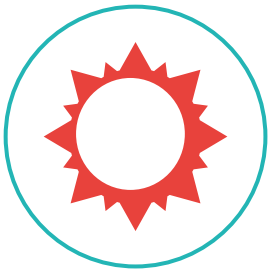
НЕМОВЛЯТА ТА СПЕКА

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.

ВАННИ, ЩО ОСВІЖАЮТЬ

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

ПРОХОЛОДА У ПРИМІЩЕННІ

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

ТІНЬ, АЛЕ НЕ ЗАДУХА

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

ОЗНАКИ ТЕПЛОВОГО УДАРУ

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

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

Dipartimento della sanità e della socialità

APSI Associazione Pediatri della Svizzera Italiana

www.ti.ch/canicola