



Грудные дети и жара

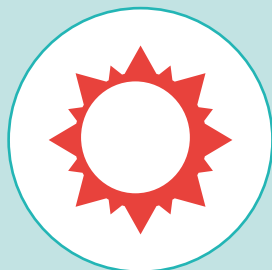


ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Легкая одежда

Одевайте ребенка в легкую одежду, в несколько слоев в зависимости от температуры. По возможности надевайте панамку.



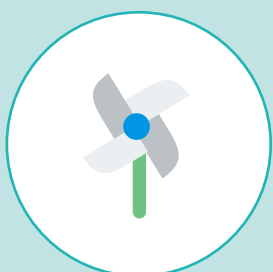
Внимание: солнце!

Дети возрастом до 6 месяцев не должны находиться под прямыми лучами солнца. После 6 месяцев используйте солнцезащиту.



Частое питье

Кормите ребенка или предлагайте бутылочку чаще, чем обычно.



Нежаркое помещение

Пользуйтесь вентилятором, чтобы в помещении циркулировал воздух. При работе кондиционера избегайте переохлаждения (идеально: 24–26°C).



Освежающие ванны

Прежде чем укладывать ребенка спать, купайте его в воде комнатной температуры.



Тень, но не духота

Верх коляски должен создавать для малыша тень, но не мешать циркуляции воздуха (без чехла).

Симптомы теплового удара

- высокая температура
- ребенка бросает в пот, и он моментально высыхает
- ускоренное сердцебиение и дыхание
- рвота
- раздражительность
- темная моча или сухой подгузник
- сухой рот, губы и глаза
- сонливость и вялость

Если у ребенка наблюдается один или несколько из этих симптомов, ему нужна срочная медицинская помощь. Обратитесь к своему педиатру или в ближайшую больницу.