

# BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS



Las olas de calor son períodos prolongados de clima caluroso. Las olas de calor son cada vez más comunes debido al cambio climático. Las olas de calor pueden ser peligrosas.

Dado que los bebés y los niños pequeños son muy sensibles al calor, es importante vigilarlos de cerca y evitar que se deshidraten o se acaloren. Si cree que su hijo no se siente bien debido al calor, busque atención médica.



Durante la temporada de calor, los **bebés alimentados con leche materna** pueden necesitar más tomas, pero si tienen menos de 6 meses no se recomienda darles agua.

Los **bebés alimentados con biberón** pueden necesitar tomas adicionales y se les puede ofrecer pequeñas cantidades de agua hervida y enfriada, según sea necesario.



Evite sacar a los bebés o niños pequeños durante las horas más calurosas del día. Si sale, quédese en la sombra, protéjalos la piel con ropa holgada y un sombrero, y use protector solar especial para bebés o niños pequeños.



Elija el lugar más fresco de su hogar para que los bebés o niños pequeños duerman, asegurándose de que el aire pueda circular alrededor de su moisés o cuna.



Asegúrese de que los niños pequeños beban regularmente durante el día. El agua es la mejor opción. Evite darles bebidas.



Vista a los bebés y niños pequeños con ropa ligera y holgada, como camisetas sin mangas y pañales, o camisetas amplias.



Evite usar portabebés y bandoleras cuando haga calor, ya que restringen el flujo de aire y los bebés pueden acalorarse más fácilmente.



Para ayudar a los bebés y niños pequeños a refrescarse, pásales una esponja con agua tibia (no fría).



Nunca deje bebés o niños en un automóvil.

Si no se siente bien, llame al servicio de enfermería "Nurse on Call", en el 1300 60 60 24 o, en caso de emergencia, al 000.