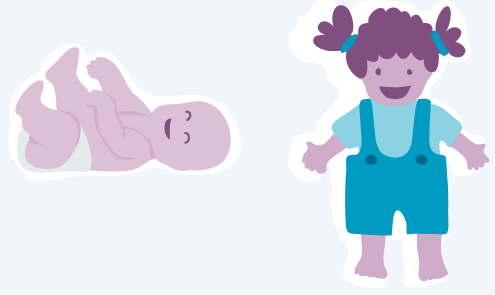


نوزادان و خردسالان



the place
to live

نوزادان و خردسالان نسبت به هوای گرم بسیار حساس هستند، به همین خاطر مهم است که کاملاً مراقب آنها باشید و از کم‌آبی بدنشان یا قرار گرفتن در معرض گرمای بیش از حد جلوگیری کنید. اگر فکر می‌کنید حال کودکان به دلیل هوای گرم خوب نیست، به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید.



نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند در هوای گرم ممکن است به دفعات بیشتری تغذیه با شیر مادر نیاز داشته باشند، اما اگر زیر ۶ ماه دارند، دادن آب به آنها توصیه نمی‌شود.

نوزادانی که با شیشه شیر تغذیه می‌شوند ممکن است به دفعات بیشتری تغذیه نیاز داشته باشند و در صورت نیاز می‌توان مقدار کمی آب جوشیده خنک شده هم به آنها



در گرم‌ترین ساعات روز از بیرون بردن نوزادان یا خردسالان خودداری کنید. اگر بیرون می‌روید، در سایه بمانید، از پوست آن‌ها با لباس‌های گشاد و کلاه محافظت کنید،

و از کرم‌های ضد آفتاب مخصوص نوزادان یا کودکان نوپا برای آنها استفاده کنید.



خنک‌ترین مکان در خانه‌تان را برای خواب نوزادان یا خردسالان انتخاب کنید، و مطمئن شوید که هوا در اطراف گهواره یا تخت آنها جریان دارد.



مطمئن شوید که کودکان خردسال در طول روز به طور منظم مایعات می‌نوشند. آب بهترین گزینه است. از دادن نوشیدنی‌های شیرین یا گازدار به آنها خودداری کنید.



به نوزادان و خردسالان لباس‌های سبک و گشاد بپوشانید، مانند زیرپیراهنی رکابی و پوشک، یا بلوز گشاد.



در هوای گرم از استفاده از صندلی حمل و آغوشی نوزاد خودداری کنید زیرا جریان هوا را محدود می‌کنند و ممکن است دمای بدن نوزادان بیش از حد بالا رود.



برای کمک به خنک شدن نوزادان و خردسالان، اسفنج را با آب ولرم (نه سرد) روی پوست آنها بکشید.



هرگز نوزادان یا کودکان را در ماشین رها نکنید.

اگر حالتان خوب نیست، از طریق شماره 24 60 60 1300 با پرستار کشیک یا در شرایط اورژانس با شماره 000 تماس بگیرید.