

10 πράγματα που πρέπει να προσέξετε με το μωρό στον καύσωνα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο καύσωνας είναι δυνητικά επικίνδυνος για τον καθένα, τα μωρά, όμως, είναι ιδιαίτερα ευάλωτα στη ζέστη. Πριν λοιπόν το βγάλετε βόλτα λάβετε υπ' όψιν σας την ηλικία του, το ποσοστό υγρασίας, την υγεία του, αλλά και πόσο δραστήριο θα είναι! Γι' αυτό προσοχή στα ακόλουθα:

1. Τα μωρά ανεβάζουν γρήγορα θερμοκρασία

Τα μωρά και τα μικρά παιδιά έχουν μεγαλύτερη επιφάνεια σώματος από μάζα σώματος, οπότε νιώθουν τη ζέστη πιο γρήγορα από τους ενήλικες. Αν, δηλαδή, έξω έχει ζέστη, το μωρό σας θα αρχίσει να ζεσταίνεται πριν από εσάς.

2. Τα μωρά δεν ιδρώνουν όσο οι ενήλικες

Ο ιδρώτας είναι ο τρόπος του σώματος να μένει δροσερό, αλλά στα μωρά και τα μικρά παιδιά οι ιδρωτοποιοί αδένες δεν έχουν ωριμάσει πλήρως. Τα μωρά μπορεί, λοιπόν, να ιδρώνουν αλλά ο ιδρώτας δεν τα δροσίζει τόσο καλά όσο τους ενήλικες.

3. Τα μωρά προσαρμόζονται στη ζέστη πιο αργά από τους ενήλικες

Εσείς μπορείτε να προσαρμοστείτε στις αλλαγές της θερμοκρασίας πιο γρήγορα από το μωρό σας ακριβώς επειδή οι ιδρωτοποιοί αδένες τους δεν λειτουργούν ακόμα πλήρως.

4. Τα παιδιά παράγουν περισσότερη θερμότητα από τους ενήλικες

Τα παιδιά έχουν ταχύτερους μεταβολικούς ρυθμούς από τους ενήλικες, έτσι όταν κινούνται ζεσταίνονται αμέσως. Σύμφωνα με τους ειδικούς, κατά τη διάρκεια της άσκησης, τα παιδιά παράγουν 20% με 25% περισσότερη θερμότητα, ανάλογα με το βάρος τους, από τους ενήλικες.

5. Δώστε προσοχή στις προειδοποιήσεις

Αν ακούσετε από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία εκδίδει έκτακτο δελτίο καύσωνα, καλύτερα να κρατήσετε το μωρό σας σε δροσερό, κλιματιζόμενο χώρο, τουλάχιστον μέχρι να «πέσει» ο ήλιος.

6. Ντύστε το ελαφρά

Το μωρό σας δεν χρειάζεται ζακετάκι όταν έξω έχει 30 βαθμούς. Αν η θερμοκρασία είναι άνω των 24 βαθμών το μωρό σας πιθανότατα θα είναι μια χαρά απλά με ένα φορμάκι ή οποιοδήποτε άλλο ελαφρύ ρούχα. Και εννοείται πως δεν χρειάζεται ούτε κάλτσες, ούτε παπούτσια!

7. Εφοδιαστείτε με πολλά υγρά

Τα μωρά μπορούν να αφυδατωθούν γρήγορα με τη ζέστη και η αφυδάτωση μπορεί να αυξήσει ακόμα περισσότερο τη θερμοκρασία του σώματός τους. Το μωρό σας δεν χρειάζεται απαραίτητα νερό. Τα μωρά που θηλάζουν μπορούν να καλύπτουν την ανάγκη τους για υγρά πίνοντας περισσότερο γάλα όταν έχει ζέστη, οπότε ταιΐζετέ τα όποτε βλέπετε ότι το θέλουν. Στο μωρά που έχουν ξεκινήσει τις πρώτες τους τροφές μπορείτε να δίνετε αποστειρωμένο νερό και να ζητήσετε τη γνώμη

του παιδιάτρου σας για το νερό βρύσης.

8. Λάβετε extra μέτρα προστασίας

Στις πρωινές βόλτες, λοιπόν, φοράτε στο μωρό σας μεγάλο καπέλο και αλείβετέ το με αντηλιακό (αν είναι άνω των 6 μηνών). Αν είναι μικρότερο από 6 μηνών είναι προτιμότερο να αποφεύγετε εντελώς την απευθείας έκθεση στον ήλιο.

9. Δώστε σημασία στα «σημάδια»

Το κόκκινο, ζεστό και στεγνό δέρμα μπορεί να υποδηλώνει θερμοπληξία, κατάσταση που απαιτεί άμεση μεταφορά στα επείγοντα. Επίσης αν παρατηρήσετε, ατονία, ναυτία και εμετό, ή έχει γρήγορους αλλά αδύναμους παλμούς μεταφέρετε το μωρό άμεσα σε κλιματιζόμενο μέρος, βάλτε του δροσερά, βρεγμένα ρούχα και κάντε το να πει υγρά. Αν δεν δείξει βελτίωση επικοινωνήστε άμεσα με τον παιδίατρο.

10. Αποφύγετε γενικά τις μετακινήσεις μεταξύ 11.00 π.μ. και 4.00 μ.μ.

Τότε οι ακτίνες του ήλιου πέφτουν κάθετα στη γη και βλάπτουν περισσότερο το δέρμα.

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή: imommy.gr