

نوزادان و خردسالان



به دوره های طولانی هوای گرم، موج گرما گفته می شود. موج های گرما به دلیل تغییرات اقلیمی در حال رایج تر شدن هستند. موج های گرما می توانند خطرناک باشند.

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



نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند 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 نمی شود.

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



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

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



خنکترین مکان در خانه تان 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 می نوشند. آب بهترین گزینه است. از دادن نوشیدنی های شیرین یا گازدار به آنها خودداری کنید.



به نوزادان و خردسالان لباس های 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 می کنند 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 1300 60 60 24 با پرستار کشیک یا در شرایط اورژانس با شماره 000 تماس بگیرید.