

Tanácsok hőség esetére várandós anyukáknak, kisgyermekes szülőknek

A nyári kánikula mindenki számára olyan időjárási környezetet teremt, mintha mediterrán, vagy szubtrópusi, trópusi vidékre utazna! Ezért életmódunkat ehhez kell igazítanunk, hogy csökkentsük a kellemetlen közérzetet, elkerüljük a rosszullétet, egészségre veszélyes, károsító hatásokat. **Különösen érzékenyek és védelemre szorulnak ilyenkor a várandós és szoptató anyák és a csecsemők.**

A magas hőmérséklet fokozott védekezésre készíti a szervezetet, hogy hőegyensúlyunkat megtartsuk: izzadunk, ezáltal folyadékot veszítünk, fokozódik a szomjúságérzetünk, szaporábbá válhat szívverésünk, légzésünk. Vérellátásunk romlik az erek kitágulása miatt, amit szédülés, gyengeségérzés, fáradékonyság jelez. Komolyabb esetben fejfájás, esetleg légszomj vagy remegés, ájulásérzés léphet fel. **A legfontosabb, hogy előzzük meg a túlhevülést és folyadékvesztést!**

A túlhevülés megelőzése:

Lehetőleg ne tartózkodjunk a szabadban 10.00 és 16.00 óra között. Ha mégis elkerülhetetlen, akkor keressünk árnyas, szellős helyet pl. park, kert, kerüljük a zsúfolt tereket. A lakásban legalább a pihenésre használt helyiséget sötétítsük el függönnyel, jobb, ha nappal zárjuk az ablakokat. A klímaberendezésre sokan érzékenyek – különösen vigyázni kell a csecsemőkre. A készülékeket ezért mértékkel használjuk, a külső hőmérsékletnél csak 4-5°C-kal alacsonyabbra beállítva. Hűtsük, frissítsük a testünket, a gyermekek testét naponta többször is nedves törléssel, esetleg lemosással, zuhannyal. Nedvesítsük be nyugodtan hajunkat, gyerekeknél bátran vizezzük be az arcukat és a hajukat is. Így a hűtést 30%-kal növelhetjük.

Öltözködés:

Öltözetünk legyen szellős, természetes anyagú, laza, világos, takarja a bőrfelületet! Védjük a fejünket, szemünket, bőrünket! Viseljünk világos, szellős kalapot, kendőt – lehetőleg szemellenzőset, vagy használjunk napernyőt. Különösen igaz ez a csecsemőkre, kisdedekre, akik kevés hajuk és a vékony koponyacsontok miatt fokozott veszélynek vannak kitéve!

Napozás, strandolás, mozgás:

Semmiképpen ne napozzunk, vagy napoztassuk a gyermekeket 10.00 és 16.00 óra között. Várandós anyák óvják a magzatot is az erős sugárzástól, napozáskor fedjék le a hasukon a méh területét!

Táplálkozás, folyadékfogyasztás:

Az izzadással távozó folyadékot, ásványi sókat pótolni kell. Az étkezésben részesítsük előnyben a könnyű ételeket, salátákat gyümölcsöket. Folyadékpótlásra legjobb a víz, de mindenképpen javasoljuk, hogy alkohol- cukor- és szénsavmentes italokat fogyasszanak. A melegben kellemes üdítő a langyos citromos tea. Nem kell megijedni, ha a gyerekek étvágya csökken a melegben, fontos, hogy folyadékot bőségesen fogyasszanak. (Onnan tudhatjuk biztosan, hogy elegendő folyadékot fogyasztottunk, hogy bőséges szalmasárga vizeletet ürítünk.) Babáknál a pelenkának 2-3 óránként nedvesednie kell. Kiemelt figyelmet kell fordítani a szoptató anyákra, mivel ők a szoptatással biztosítják a gyermekük folyadékigényét is.

Ha betartjuk a leírt jó tanácsokat – egyéni érzékenységtől, adottságoktól függően –, akkor is felléphetnek kellemetlen tünetek, komolyabb panaszok vagy lehetünk tanácstalanok. **Nagyon fontos, hogy ilyenkor a kismama, szoptató anyuka kérdéseit, panaszait beszélje meg saját, illetve a gyermeke házi orvosával, házi gyermekorvosával, védőnőjével!**

Országos Gyermek egészségügyi Intézet

ÁNTSZ OTH Kommunikációs Főosztály