

لحماية رضيعك من الجفاف والحر: اتبعي هذه الخطوات



الأربعاء 16 أغسطس 2017 06:08 م

ارتفاع درجات الحرارة والرطوبة خلال أشهر الصيف يسبب المعاناة لكل من الصغار والكبار، ويكون الكل معرضًا للإصابة بضربات الشمس أو الحرارة إذا لم يقوموا باتخاذ التدابير اللازمة للوقاية منها. الصغار يكونون أكثر حساسية للحرارة، ولذلك يجب على كل أم أن تتخذ الاحتياطات اللازمة لوقاية أطفالها من تبعات التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة أيًا كانت الظروف والإمكانيات المتاحة.

10 حلول للتغلب على حر الصيف دون تكييف

نستعرض معك عزيزتي فيما يلي بعض الإجراءات السهلة والضرورية، لوقاية الأطفال من حرارة الصيف وجعلهم يشعرون بالانتعاش:
احملي معك دائمًا بخاخات مملوءة بالمياه، لإنعاش طفلك باستمرار.
استعملي الملابس الواسعة القطنية ذات الألوان الزاهية، واصطحبي معك ملابسًا إضافية عند الخروج، لاستعمالها إذا تعرقت الملابس، التي يرتديها الطفل.
استعملي القبعات لطفلك عند خروجكما في الشمس.
استعملي الشمسية أيضًا للوقاية من أشعة الشمس.
لا تنسي اصطحاب فوط صغيرة معك عند الخروج لتنشيف العرق أولاً بأول.
سارعي بتحميم الطفل عند العودة من الخارج.
أكثر من تقديم العصائر.
اجعلي كل وجباته الخفيفة من الفاكهة الباردة.
حاولي إبقاء المنزل باردًا حتى ولو لم يكن مكيفًا، فقط افتحي الشبابيك في المساء حين يعتدل الجو، وشغلي المراوح بالقرب منها للسماح للهواء بالدخول إلى المنزل، ولا تتأخري في غلق الشبابيك والستائر صباحًا للاحتفاظ بالجو المنعش خلال النهار.
7 خطوات تجعل جو منزلك باردًا لمواجهة الحر

لا تترددي في اختيار أشهر الصيف الحارة، لتتمتع مع أسرتك بأجازاتكم السنوية على شاطئ البحر.
استعملي البانيو كوسيلة للعب الأطفال وانتعاشهم، واحرصي أن يكون ذلك تحت مراقبتك اللصيقة.