

Tips bij hitte

Wat kun je doen? Baby's en kinderen

1.



Goed voorbereiden

- zorg dat je altijd water bij je hebt
- zorg dat jij en je kind een zonnebril en hoed of pet dragen
- smeer je kind in met zonnebrandcreme van minimaal factor 30



2.



Houd je kind koel door:

- kies voor lichte, luchtige kleding van katoen of linnen. bedek zoveel mogelijk de huid
- kies een koel moment op de dag om naar buiten te gaan. voor 12.00 of na 18.00 uur



3.



Drink genoeg:

- bied je kind voldoende drinken aan, ook als je kind nog geen dorst heeft. bijvoorbeeld elk uur
- controleer of de luiers van je kind nat zijn en of het huilt met tranen. Geen tranen en/of minder dan drie natte luiers? Bied meer drinken aan!



4.



Houd kind koel door:

- een badje en spelletjes geven koelte en plezier. houd altijd toezicht als je kind in een badje zit.
- thuis te warm? zoek een koele plek zoals een park of een bibliotheek



5.



Houd je woning koel:

- slaapkamer te warm? laat je kind tijdelijk op een koelere plek slapen
- zet ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.
- benut zonnewering maximaal



6.



Borst- of flesvoeding?

- baby jonger dan zes maanden: geef je borstvoeding? drink zelf voldoende en leg je kind eventueel wat vaker aan. geef je flesvoeding? Verdeel de voeding dan in kleinere porties over de dag.



Je kind kan een zonnesteek oplopen als het te lang zonder bescherming in de zon speelt. Bij een zonnesteek raken hersenen 'oververhit'. Als je denkt dat je kind een zonnesteek heeft, breng het dan naar een koele plaats en spoel het gezicht en de polsen af met koud water. Als het niet snel beter gaat, ga dan naar de huisarts. Neem ook contact op met de huisarts als je denkt dat je kind uitdroogt.

Kijk voor meer informatie op ggdleefomgeving.nl en groeigids.nl

Hecht bestaat uit GGD Hollands Midden, GHOR Hollands Midden, RAV Hollands Midden en ZVH Hollands Midden