

VODIČ ZA RODITELJE



LJETO S DJECOM

sigurno i mirno



Mamaplan

SADRŽAJ

- 1 Ljeto i mala djeca – što je važno znati?
- 2 Sunce i zaštita dječje kože
- 3 Siguran odlazak na plažu
- 4 Vrućine i sigurnost
- 5 Ljetne nezgode i mala prva pomoć
- 6 Putna ljekarna za ljeto

Uvod

Ljeto s bebom ili malim djetetom donosi puno lijepih trenutaka, ali i dodatnih pitanja i briga.

Ovaj kratki vodič donosi provjerene i smirene informacije koje vam mogu pomoći da se tijekom ljeta osjećate sigurnije i opuštenije sa svojim mališanom.

S ljubavlju,
Tim Mamaplan

1. Ljeto i mala djeca – što je važno znati?

Bebe i mala djeca teže reguliraju tjelesnu temperaturu nego odrasli. Njihovo se tijelo brže zagrijava, a pregrijavanje može nastati puno brže nego što očekujemo.

Zato je tijekom ljeta posebno važno:

- izbjegavati direktno sunce
- nuditi dovoljno tekućine
- birati laganu i prozračnu odjeću
- pratiti znakove pregrijavanja

Najtopliji dio dana, između 10 i 17 sati, najbolje je provoditi u hladu ili rashlađenom prostoru.

2. Sunce i zaštita dječje kože

Za bebe mlađe od 6 mjeseci

Preporučuje se:

- izbjegavanje direktnog sunca
- boravak u hladu
- lagana odjeća dugih rukava
- šeširić širokog oboda
- korištenje suncobrana ili prirodnog hlada

Postoji i odjeća s UV zaštitom koja može dodatno pomoći tijekom boravka na otvorenom.



Kako odabrati SPF za dijete?

Prilikom odabira zaštitne kreme obratite pažnju na:

- SPF 30 do 50
- UVA i UVB zaštitu
- proizvode prilagođene djeci
- vodootpornu formulu

Roditelji za bebe i malu djecu često biraju mineralne filtere, oni ostaju na površini kože i često se bolje podnose kod osjetljive kože.

Kremu je potrebno:

- nanijeti 15–20 minuta prije izlaska
- obnavljati svaka 2 sata
- ponovno nanijeti nakon kupanja ili brisanja ručnikom



Krema za sunčanje nije jedina zaštita.

Najvažniji su:

- hlad
- šeširić
- UV odjeća
- izbjegavanje jakog sunca

Ako dijete ima atopijski dermatitis ili izrazito osjetljivu kožu, pri odabiru proizvoda korisno je savjetovati se s ljekarnikom ili pedijatrom.



Ako koža pocrveni nakon sunca

- dijete treba maknuti sa sunca
- rashladiti prostoriju i dijete
- ponuditi dovoljno tekućine
- kožu nježno rashladiti mlakom ili termalnom vodom

Kod blažeg crvenila često pomažu preparati namijenjeni obnovi i hidrataciji kože.

Takvu kožu ne treba ponovno izlagati suncu dok se ne oporavi.

Potražite liječničku pomoć ako:

- je zahvaćen veći dio tijela
- dijete ima temperaturu
- pojavljuju se mjehuri
- dijete djeluje malaksalo
- ima vrtoglavicu ili povraća



3. Siguran odlazak na plažu

Kada je najbolje vrijeme za plažu?

Za djecu su najugodniji:

- jutarnji sati
- kasno poslijepodne

Tijekom najvećih vrućina preporučuje se boraviti u hladu i izbjegavati duže izlaganje suncu.

Ako je plaža bez prirodnog hlada, važno je osigurati:

- suncobran
- UV šator
- dovoljno tekućine
- češće pauze u hladu



Djecu je važno stalno nadzirati, čak i u plićaku ili malom bazenu.

Ako je podloga sigurna i nije prevruća ili oštra, hodanje bosim nogama po plaži može biti ugodno senzorno iskustvo za dijete.

Treba li dijete nakon mora isprati slatkom vodom?

Nakon kupanja u moru preporučuje se isprati dječju kožu slatkom vodom kako bi se uklonili:

- sol
- pijesak
- ostaci planktona i drugih nadražujućih čestica

Nakon ispiranja korisno je:

- nježno osušiti kožu
- po potrebi nanijeti hidratantnu kremu prilagođenu djeci



4. Vrućine i sigurnost

Tijekom ljeta kolica se mogu vrlo brzo zagrijati.

Prekrivanje kolica tetra pelenom, dekom ili tkaninom može značajno povećati temperaturu unutar kolica i smanjiti protok zraka.

Umjesto toga:

- koristite sjenilo namijenjeno kolicima
- držite kolica u hladu
- omogućite protok zraka



Dijete nikada ne ostavljamo u automobilu

Temperatura u automobilu može vrlo brzo postati opasna, čak i kada je vani umjereno toplo.

Dijete nikada ne treba ostavljati samo u automobilu:

- ni na nekoliko minuta
- ni uz otvoren prozor
- ni u hladu

Ako primijetite dijete zaključano u automobilu i zabrinuti ste za njegovu sigurnost, odmah pozovite hitne službe.



Znakovi pregrijavanja i dehidracije

Obratite pažnju ako dijete:

- djeluje izrazito umorno ili pospano
- odbija piti
- ima suhe usne
- mokri manje nego inače
- razdražljivo je ili neuobičajeno mirno
- ima toplu i crvenu kožu

Što napraviti?

- dijete maknuti sa sunca
- rashladiti prostoriju
- ponuditi tekućinu u manjim gutljajima
- skinuti višak odjeće
- pustiti dijete da odmori

Kada potražiti liječničku pomoć?

- dijete ne može piti
- povraća
- izrazito je pospano
- teško se razbuđuje
- stanje se pogoršava
- dijete teško diše
- ima visoku temperaturu

Kod male djece uvijek je bolje reagirati ranije i potražiti savjet stručnjaka.



5. Ljetne nezgode i mala prva pomoć

Komarci i ubodi insekata

Kod male djece preporučuju se prvenstveno:

- zaštitne mreže za kolica i krevetić
- lagana odjeća dugih rukava
- izbjegavanje područja s mnogo insekata u večernjim satima

Repelente je važno birati prema dobi djeteta i koristiti prema uputama proizvođača.

Kod beba i vrlo male djece korisno je prvo savjetovati se s ljekarnikom ili pedijatrom.



Mjesto uboda može biti:

- crveno
- natečeno
- osjetljivo na dodir

Mjesto uboda može se rashladiti hladnim oblogom, a dijete je važno pratiti i umiriti.

Odmah se javite liječniku ako:

- dijete otežano diše
- pojavljuje se oticanje usana ili lica
- otok se brzo širi
- dijete djeluje izrazito loše
- ubod je u području jezika ili usta

Ubod morskog ježa


Ubod ježa najčešće uzrokuje:

- bol
- crvenilo
- sitne crne bodlje u koži
- osjetljivost pri hodu

Što napraviti?

- mjesto uboda isprati čistom vodom i antiseptikom
- ako su bodlje površinske i lako vidljive, mogu se pažljivo ukloniti dezinficiranom pincetom
- držati mjesto čistim i pratiti znakove upale





Nije preporučljivo duboko kopati po koži kako bi se uklonile sitne bodlje.

Dok rana ne zacijeli, preporučuje se izbjegavati kupanje u moru.

Obratite se liječniku ako:

- bol postaje jača
- područje postane jako crveno ili otečeno
- pojavi se gnoj
- dijete ne može stati na nogu
- bodlja se nalazi duboko u koži

6. Putna ljekarna za ljeto

Što je dobro imati?

- toplomjer
- fiziološku ili hipertoničnu otopinu
- inhalator ako ga dijete inače koristi
- sterilne gaze i flasteri
- antiseptik za manje ogrebotine
- sredstvo protiv uboda insekata prilagođeno djeci
- sredstvo za oralnu rehidraciju
- probiotik koji dijete inače dobro podnosi
- lijek protiv temperature koji dijete inače koristi
- lijek koji dijete inače koristi prema preporuci liječnika ili pedijatra



Koristan savjet

Prije puta provjerite:

- rok trajanja proizvoda
- imate li dovoljno terapije ako dijete koristi lijekove
- gdje se nalazi najbliža ljekarna ili hitna služba



Hvala vam što ste preuzeli naš vodič.

Nadamo se da će vam pomoći da se tijekom ljeta osjećate sigurnije, mirnije i opuštenije.

Roditeljima trebaju podrška, razumijevanje i provjerene informacije.

Za još praktičnih i stručnih savjeta za roditelje pratite Mamaplan na društvenim mrežama.

Instagram: @mamaplan
Facebook: Mamaplan

Na našem web shopu možete pronaći:

- edukativne priručnike
- mini vodiče za roditelje
- sadržaj za podršku roditeljstvu

SKENIRAJ ZA WEB SHOP

