

Kan je baby tegen warm weer?

Een baby kan veel minder goed tegen de warmte dan een volwassene. Dat betekent dat je extra goed moet uitkijken of je kindje het niet te warm krijgt.

Kleding overdag

Trek je baby het liefst luchtige, katoenen kleertjes aan. Eén laag is genoeg. Leg op plastic boxkleden een hoes van katoen of badstof.

's Nachts

Doe om de matras een molton voor het opnemen van transpiratievocht en gebruik een lakentje. 's Nachts zijn een romper/hemdje, eventueel pyamajasje, luier en een dunne slaapzak voldoende. Een kindje dat te warm is aangekleed kan de warmte niet kwijt. Het kan zich zelf nog niet blootwoelen. Als je kindje gaat zweten in bed is dat een teken dat het te warm is.

Thuis

Niet alleen bij zonnige dagen kan het heel warm worden in huis. Vooral op zolders kan de temperatuur snel oplopen. Probeer goed te luchten.

In de zon

Baby's onder de 6 maanden kun je beter helemaal niet in de zon leggen. Kinderen boven de 6 maanden kun je langzaam laten wennen aan de zon. Ga niet naar buiten op het heetste moment van de dag (tussen 11 en 15 uur). Zorg dat je het hoofd van je baby goed bedekt met een zonnehoedje. Smeer je kindje goed in met zonnebrandolie (factor 30 of hoger). Blijf niet te lang in de zon en zoek zoveel mogelijk de schaduw op.

Kinderwagen

Onder de kap van de kindwagen kan het heel warm worden. Doe de kap dus liever omlaag. Je kunt beter een parasolletje gebruiken.

Auto

Laat je baby nooit alleen in een stilstaande auto zitten. De temperatuur kan er ontzettend oplopen waardoor je kindje oververhit kan raken.

Drinken

Bij warm weer heeft je baby extra vocht nodig. Je kunt voor je baby tot 6 maanden per fles 30 a 40 cc extra water toevoegen. Oudere baby's kunnen wel een halve liter extra vocht nodig hebben. Geef bij voorkeur water te drinken. Geef extra vocht als je baby droge lippen heeft of weinig plast.

Meer weten?

Wil je meer weten over de verzorging van je baby? Stel je vragen op het CJG!