

Chraňte miminka před přehřátím



Termoregulace malých dětí

Miminka mají po narození **špatnou termoregulaci**. Teprve se vyvíjí a je pro ně obtížné udržet si stálou tělesnou teplotu. **Snadno se přehřejí**, ale i prochladnou.

Novorozenci mají nízkou vrstvu podkožního tuku. Kvůli tomu rychle ztratí tělesnou teplotu. Hodně maminek to ví, a proto se snaží své malé děti hodně oblékat. Často to ale přehánějí a **vystavují dítě riziku přehřátí**. K tomu jsou miminka náchylné především kvůli nedostatečně vyvinuté funkci potních žláz.

Přehřátí miminek

Přehřátí organismu je stav, při kterém **nekontrolovatelně stoupá teplota**, aniž by dítě trpělo nějakou nemocí způsobující horečku. Je to reakce na to, že organismus není schopen vyrovnat se s okolní teplotou. U miminek se přehřátí projevuje **neklidem a zvracením**. Někdy však může být dítě **naopak nezvykle klidné a více spát**.

Zjistíte-li, že váš potomek má teplotu více než 38°C, je **nutného ho rozbalit a zkusit vlažný (nikoliv studený) zábal**. Přetrvává-li přehřátí miminka, měli by rodiče vyhledat lékařskou pomoc.

Jak zabránit přehřátí miminek

Zvláště v létě je organismus miminek **náchylný k přehřátí**. Pokud se v létě teplota šplhá přes třicítku, raději s novorozencem či několikaměsíčním miminkem **vůbec nechodte ven**, nebo alespoň v době, když už teploty klesají (ráno, večer).

Pozor si rovněž dejte při cestování v autě a celkově byste miminko **neměli vystavovat dlouhým cestám**. Dobře jim **nedělá ani klimatizace**, zvláště když ochlazuje vzduch výrazněji. S přechody mezi teplým a studenějším vzduchem se miminkovský organismus těžce vyrovnává. Chcete-li svému malému dítěti ochladit vzduch doma, **dejte ho do nejchladnější místnosti v bytě či domě a rozvěste kolem něj vlhké ručníky**.

Pokud už s dítětem vyrazíte ven, vyhledávejte stinná místa a **zacloňte kočárek plínou**. Venku by měla být samozřejmě pokrývka hlavy, ale i krém s ochranným faktorem.

Zajistěte rovněž miminku **dostatečné množství tekutin** (není-li dítě plně kojené).

Užívejte si slunečních dní se svými ratolestmi, ale ty nejmenší stále kontrolujte, zda se nepřehřívají.