

Jak si poradit v horkých letních dnech - tipy pro rodiče s dětmi

Teploty a vlhkost vzduchu mohou v letních měsících stoupat, takže je venku větší horko než obvykle.

K extrémnímu horku dochází, když je teplota a vlhkost mnohem vyšší než během běžného letního dne.

Extrémní horko může být škodlivé pro zdraví kohokoli, ale kojenci (0–1 rok) a malé děti (1–5 let) jsou vystaveni vyššímu riziku.

Při vysokých venkovních teplotách se v obytných místnostech hromadí teplo. Vystavení teplotám nad 31°C po dlouhou dobu může být nebezpečné.

Pokud je u vás doma velké horko, naplánujte si vyrazit někam do chladnějšího prostředí (park se stromy a stínem, prostředí s vodními prvky, knihovna, hrací koutek v nákupním centru).

Jak předcházet onemocnění související s horkem?

Doma

- Zapněte klimatizaci, pokud ji máte. Teplota nižší než 26°C je pro většinu lidí bezpečná.
- **Vnitřní teploty nad 31°C po dlouhou dobu mohou být nebezpečné.**
- Pořiďte si digitální pokojový teploměr, který vám pomůže zjistit, kdy jsou teploty doma příliš vysoké.
- Pokud doma nemáte klimatizovaný prostor, a váš byt se příliš zahřívá, zvažte pobyt s přáteli nebo rodinou, kteří mají klimatizaci.
- Aktivitu plánujte, ale buďte flexibilní: najděte si hřiště ve svém okolí, které je klimatizované, jako je knihovna nebo komunitní/rekreační centrum.
- Během horkého dne zavírejte okna, abyste uvnitř udrželi chladnější vzduch.
- Zakryjte okna pomocí žaluzií, rolet, závěsů k zastínění.
- Pokud teplota v noci klesne, otevřete okna, aby dovnitř proudil studený vzduch. Noční teploty nad 20°C byt neochladí.
- Vypněte světla a elektronická zařízení, která nepoužíváte, abyste zabránili zbytečnému přehřívání.
- Používejte troubu nebo sporák co nejméně.
- Používáte-li ventilátor, nemiřte jím přímo na vaše dítě, hrozí riziko dehydratace. Před ventilátor můžete umístit misku s ledem. Ventilátory nemusí zabránit onemocněním souvisejícím s horkem, pokud jsou vnitřní teploty vyšší než 35 °C.
- Dopřejte svému dítěti koupel s normální pokojovou teplotou nebo ho omyjte žínkou.

Venku

- Během extrémního horka pobývejte s vaším dítětem v chladném prostoru uvnitř. Aktivitu venku si naplánujte na ranní hodiny, kdy je nejchladněji. Pobývejte ve stinném prostředí se stromy nebo vodními prvky.
- Ideální je lehké světlé oblečení volného střihu, pokrývka hlavy, sluneční brýle s UV ochrannou. Mějte na paměti, že světlé oblečení neposkytuje takovou ochranu před slunečními paprsky jako tmavé oblečení. Používejte proto ochranné UV krémy.
- U dětí ve věku 6 měsíců nebo starších nanášejte na exponovanou pokožku ochranný krém s UVA a UVB filtrem a ochranným faktorem (SPF) 50. Ochranný krém proti slunci neochrání vaše dítě před horkem, ale spálení sluncem může zhoršit onemocnění související s horkem nebo k jeho vzniku přispět.
- Kojence mladších 12ti měsíců přímému slunci vůbec nevystavujte.
- Dělejte si časté přestávky, po obědě vyzkoušejte siestu.
- Pořiďte si více otevřený kočárek, který má obložení ze síťoviny, nebo odstraňte zadní panel pro udržení cirkulace vzduchu kolem vašeho dítěte. Namísto závěsu použijte slunečník pro kočárek.

Pitný režim

0-12 měsíců

- Nabízejte více mateřského mléka nebo umělé výživy než obvykle. Abyste měla dostatek mateřského mléka, pijte více tekutin (3-4 litry denně, nealkoholové, málo slazené nápoje, bez kofeinu).
- Během krmení vložte mezi sebe a své dítě ručník, prostěradlo nebo plenku. Užitečná může být také navlhčená žínka v ohybu paže.
- Vyzkoušejte kojení na hrudníku vleže.

U starších příkrmovaných dětí, nabídněte ke každému pevnému jídlu nápoj. Ideální je voda, neslazené čaje.

Od 12 měsíců a starší děti

- Pravidelně nabízejte svému dítěti vodu jako hlavní nápoj, i když nemá žízeň. Nabízejte potraviny v tekutém stavu, jako jsou ovocné a mléčné smoothies. Ovoce a zelenina obsahuje také přirozeně velké množství vody.
- Snažte se, aby vaše dítě vypilo 1 až 1,5 l vody denně.
- Vyhněte se slazeným, syceným a kofeinovým nápojům, abyste snížili riziko dehydratace.

V autě

- Nikdy nenechávejte vaše dítě v autě samotné, a to i při otevřených oknech. Při venkovní teplotě 34°C může teplota v autě, i při otevřených oknech, za pouhých 20 minut vzrůst na 50°C.
- Používejte stínítka proti slunci, sedačku v autě zakryjte ručníkem, aby nebyla zbytečně horká. Ochraňte vaše dítě před horkými rozpálenými povrchy v autě.
- Oblečte vašemu dítěti pouze jednu vrstvu, bez čepice nebo ponožek a bot.
- Během dlouhých cest v autě zajistěte svému dítěti další krmení, a nápoje, protože klimatizace v autě může způsobit dehydrataci.
- Zastavte a probudte své dítě na krmení, pokud se během cestování v horkém počasí stane ospalým.

V noci

- Nechte kojence a malé děti spát v nejlidnatější místnosti v domě, i když to není jejich ložnice.
- Prvních 6 měsíců spíte ve stejné místnosti jako vaše dítě. To je pro ně nejbezpečnější, ať už jde o zdržimnutí ve dne nebo v noci.
- Na noc stačí do postele pouze plenky. To dětem pomůže zůstat v pohodě a cítit se pohodlněji.
- U kojenců udržujte plochu na spaní bez dalších vycpávek (jako jsou zábrany do postýlky) nebo těžkých příkrývek. Pevná matrace do postýlky se doporučuje pro bezpečnější spánek a může také pomoci udržet cirkulaci vzduchu kolem vašeho dítěte a více v chladu.
- Pokud jsou teploty nižší v noci než 20°C, větrejte, tak aby se ochladil váš domov.
- Odstraňte nepromokavé potahy matrací, protože často podporují pocení. V extrémně horkém počasí zvažte jiné možnosti řešení nočního pomočování, jako jsou noční stahovací pleny, použití ručníku na matraci nebo použití jednorázové absorpční podložky.

Kojence a malé děti je důležité pečlivě sledovat.

- Kojenci a malé děti nemají plně vyvinutou termoregulaci.
- Tělo vynaloží větší úsilí na odvod tepla vzhledem k poměru povrchu těla a tělesné hmotnosti.
- Děti nejsou schopny správně vyhodnotit nebezpečí.
- Děti samy nemohou opustit prostory, kde jsou vysoké teploty, jsou plně odkázány na rodiče nebo pečující osoby.
- Děti mají rychlý metabolismus a ještě ne zcela funkční ledviny = hrozí riziko rychlé dehydratace.
- Děti mají citlivější pokožku, spáleniny od slunce mohou onemocnění související s horkem zhoršit.

Příznaky těžkého onemocnění souvisejícího s horkem:

Ospalost, dítě je těžké probudit, únava, letargie, slabost, problémy s pohybem a koordinací, křeče nohou nebo žaludku (bolesti břicha), zvracení a průjem, závratě, zmatenost nebo potíže s mluvením, záchvaty, mdloby nebo ztráta vědomí, horká, zarudlá kůže nebo velmi bílá kůže, nemočí nebo jen velmi málo močí, tělesná teplota nad 39 °C.

Příznaky mírného až středně těžkého onemocnění

souvisejícího s horkem: Bolest hlavy, nevolnost, slabost, podrážděnost, točení hlavy nebo závratě, dezorientace, žízeň nebo sucho v ústech, obtížné polykání, únava, malátnost, tepelná vyrážka, tepelný edém (otok), snížený výdej moči, zvýšená srdeční frekvence, Tělesná teplota nad 38 °C.

Příznaky dehydratace u kojenců a malých dětí zahrnují:

- Málo moči = Méně než 4 mokré pleny za 24 hodin u kojenců (0-1 rok), Méně než 3 mokré plenky za 24 hodin u dětí (1-5 let), málo moči a méně než 4krát denně pro děti bez plen,
- Dítě je extra žíznivé
- Silné pocení následované vůbec žádným pocením
- Horká, suchá a zarudlá pokožka
- Zdánlivě vybíravější než normálně
- Žádné slzy při pláči
- Sucho v ústech a na jazyku
- Rychlejší srdeční tep a mělké dýchání (zejména u kojenců)
- Zapadlé oči

Vyhledejte lékařskou pomoc, pokud dítě vykazuje známky onemocnění souvisejícího s horkem.

Okamžitě ochlazujte - nohy nebo ruce studenou vodou, zínkou. Přesuňte dítě do chladné místnosti, sundejte oblečení, rehydratujte, aplikujte studené zábaly, postříkejte vaše dítě studenou vodou.

Při známkách dehydratace:

Méně než 1 rok – často a hodně kojte (zvyšte příjem tekutin pro vyšší tvorbu mateřského mléka), nebo při náhradní výživě zvyšte množství mléka, po konzultaci s lékařem použijte ORS nebo jiné rehydratační roztoky

1 rok a starší - zředěný jablečný džus (½ vody, ½ jablečného džusu) jsou lepší než voda, protože kombinují tekutiny, cukr a elektrolyty, po konzultaci s lékařem rehydratační roztoky nebo ORS.

Vyhledejte lékařskou pomoc, pokud se příznaky nezlepší nebo zhorší (ospalost, nereaguje).