

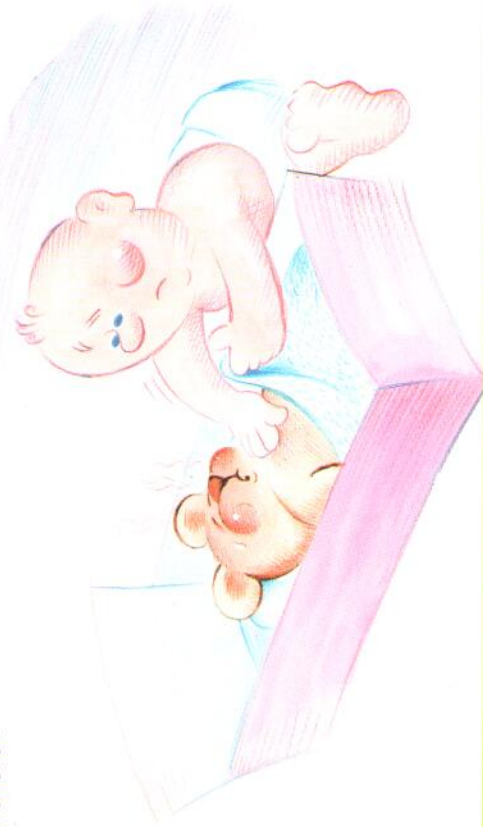
Μην αφήνετε να ζεσταίνεται (ή να κρυώνει) πολύ το μωρό σας

Η υπερθέρμανση μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο θανάτου κατά τον ύπνο. Τα βρέφη μπορούν να πάθουν υπερθέρμανση εξαιτίας πολλών σκεπασμάτων ή ενδυμάτων, ή επειδή το δωμάτιο είναι πολύ ζεστό. *Να θυμάστε ότι μια διπλωμένη κουβέρτα ισοδυναμεί με δυο κουβέρτες.*

Όταν τσεκάρετε το μωρό σας, αν ιδρώνει ή η κοιλιά του είναι ζεστή στο άγγιγμα βγάλτε μερικά από τα σκεπάσματα. Μην ανησυχείτε αν τα χέρια ή τα πόδια του μωρού σας σας φαίνονται δροσερά – τούτο είναι φυσικό.

Είναι ευκολότερο να γίνονται προσαρμογές λόγω θερμοκρασίας με αλλαγές ελαφρών κουβερτών.

Τα νήπια δεν χρειάζονται ζεστά δωμάτια. Η ολονύχτια θέρμανση σπανίως χρειάζεται. Διατηρείτε το δωμάτιο σε θερμοκρασία που είναι άνετη για εσάς. Γύρω στους 18°K είναι άνετα.



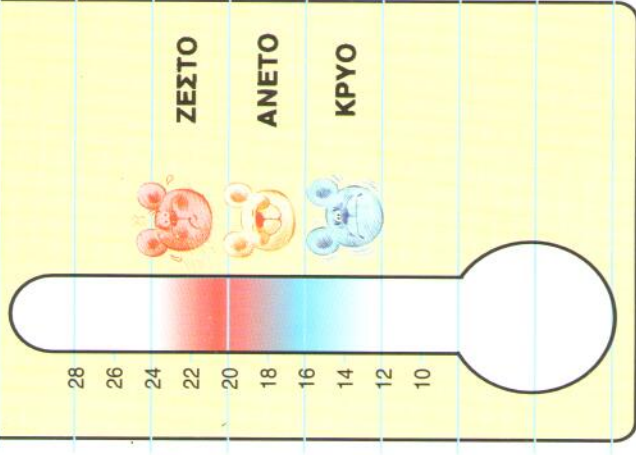
μην αφήνετε το μωρό σας να

- Μόνο σεντόνι
- 1 κουβέρτα
- 2 κουβέρτες
- 3 κουβέρτες
- 4 ή πλέον κουβέρτες

Αυτές οι οδηγίες είναι για τα νήπια που φορούν πάνα, φανελλα και φόρμα (babygro) συν ένα σεντόνι.

- Το καλοκαίρι, αν κάνει πολλή ζέση, μπορεί το μωρό σας να μη χρειάζεται καθόλου σκεπάσματα εκτός από ένα σεντόνι.
- Ακόμα και το χειμώνα, τα περισσότερα νήπια που δεν είναι καλά ή έχουν πυρετό χρειάζονται λιγότερα ρούχα.
- Τα νήπια χάνουν περιτή ζέση από τη κεφαλή τους. Βεβαιωθείτε ότι η κεφαλή του μωρού σας δεν μπορεί να καλυφθεί από τα κλίνοσκεπάσματα.
- Τα βρέφη δεν πρέπει ποτέ να κοιμούνται με θερμοφόρα, ηλεκτρική κουβέρτα ή πλάι σε καλοριφέρ, θερμάστρα ή φωτιά ή σε άμεση λιακάδα. Μπορεί τα παπλώματα, τα μπέμπι-νεστ, οι προβιές, τα μαξιλάρια, και άλλα στρωσίδια και σκεπάσματα να εμπεριέχουν τον κίνδυνο υπερθέρμανσης.
- Μην ξεχνάτε να βγάζετε ένα καπελλάκι και άλλα πρόσθετα ρούχα μόλις γυρίζετε στο σπίτι ή μπαίνετε σε ζεστό αυτοκίνητο, λεωφορείο ή τριαινο, ακόμα κι αν πρέπει να ξυπνήσετε το μωρό σας.

ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟ ΓΙΑ ΤΟ ΥΠΝΟΔΩΜΑΤΙΟ
ΚΑΙ ΤΟ ΔΩΜΑΤΙΟ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ



ζεσταίνεται ή να κρυώνει πολύ