

## Βόλτα με το μωρό το χειμώνα



Τους χειμωνιάτικους

**μήνες στους εξωτερικούς χώρους κάνει κρύο και στους εσωτερικούς κυκλοφορούν ιώσεις. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να στερήσουμε από το μωρό μας την τόσο απολαυστική βολτίτσα του!**

Τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του, το βρέφος είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο και καλό είναι να αποφεύγεται η επαφή του με πολλά άτομα και κυρίως παιδιά προσχολικής ηλικίας που πηγαίνουν παιδικό σταθμό. Αργότερα και εφ' όσον ο καιρός το επιτρέπει, μαμά και παιδί μπορούν να απολαμβάνουν τις βόλτες τους μαζί, στον καθαρό αέρα ενός πάρκου ή μιας παιδικής χαράς. Όχι όμως σε κλειστούς χώρους όπως εμπορικά κέντρα όπου ο αερισμός είναι ανεπαρκής και η θερμοκρασία δεν ρυθμίζεται σωστά -σε τέτοιους χώρους το βρέφος κινδυνεύει από ιώσεις και κρυολογήματα. Να θυμάστε! Μπορείτε να βγαίνετε βόλτα ακόμα και με κρύο ή συννεφιά όχι όμως με βροχή ή αέρα!

### **Τι να προσέξετε:**

Στα βρέφη το σύστημα που ρυμίζει τη θερμοκρασία του σώματος δεν έχει ακόμα ωριμάσει πλήρως και κατά συνέπεια δεν έχουν τη δυνατότητα να την κρατούν σταθερή (στους 37 βαθμούς Κελσίου) ανεξάρτητα από τις συνθήκες που επικρατούν στο περιβάλλον. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι εάν δεν το ντύσετε αρκετά καλά θα κρυώνει πολύ κι αν το ντύσετε υπερβολικά ζεστά υπάρχει κίνδυνος να ιδρώσει.

Ένας απλός τρόπος να βεβαιωθείτε ότι δεν του έχετε βάλει ούτε πολλά ούτε λίγα ρούχα είναι ο εξής: φορέσετε του ο, τι φοράτε κι εσείς και προσθέστε άλλο ένα ρούχο. Ο λόγος είναι ότι ξαπλωμένο στο καροτσάκι του θα κινείται λιγότερο από

εσάς που θα ζεσταίνεστε καθώς περπατάτε. Βεβαιωθείτε ακόμα ότι τα πόδια και τα χεράκια του είναι καλυμμένα και στο κεφαλάκι να του φοράτε πάντα σκουφάκι.

**Καλύτερα πολλά και ελαφριά παρά λίγα και βαριά.** Ο κανόνας αυτός ισχύει για τα ρούχα και τα σκεπάσματα του μωρού και σας επιτρέπει να αφαιρείτε ή να προσθέτετε κατά βούληση, όταν διαπιστώνετε ότι κάνει λιγότερο ή περισσότερο κρύο. Επιπλέον, τα πολλά στρώματα από ύφασμα δημιουργούν καλύτερη μόνωση για το κορμάκι του σε σχέση με το εξωτερικό περιβάλλον.

**Και η επιδερμίδα του χρειάζεται προστασία από το κρύο.** Ο χειμωνιάτικος αέρας μπορεί να προκαλέσει ξηρότητα στο δέρμα του μωρού, το οποίο είναι ακόμα πολύ ευαίσθητο και αφυδατώνεται εύκολα. Για να το προστατέψετε, απλώστε μια ενυδατική κρέμα στα σημεία που είναι εκτεθειμένα στον αέρα.

Με τη συνεργασία της **Ιωάννας Δραμπέλη** (παιδιάτρος).

*Από: Καραγιάννη Ελένη*

**Πηγή:** [imommy.gr](http://imommy.gr)