



Baby's en jonge kinderen hebben op warme dagen behoefte aan extra zorg. Zuigelingen hebben nog moeite om hun lichaamstemperatuur te reguleren en zijn extra gevoelig voor uitdroging. Kinderen jonger dan 3 jaar kunnen hun behoeften of ongemakken niet altijd goed duidelijk maken. Jonge kinderen reageren ook anders op warmte dan volwassenen en hebben op warme dagen meer aandacht van hun verzorgers nodig.

Laat een kind extra veel water drinken.

- Een kind heeft pas dorst wanneer het uitgedroogd is. Wacht dus niet tot het moment dat een kind dorst heeft om het drinken te geven.
- Laat een kind meerdere kleine hoeveelheden na elkaar drinken. Dat is beter dan een grote hoeveelheid in één keer. Vermijd te koude dranken om buikkrampen te voorkomen.
- Moeders die borstvoeding geven moeten ook extra drinken en hun baby vaker aanleggen.
- Wees alert voor tekenen van uitdroging. Minder dan vier natte luiers op 24 uur, holle ogen met droge kringen rond, een ongewone huidskleur, extreme slaperigheid of prikkelbaarheid, koorts, braken, diarree, hoofdpijn en ademhalingsmoeilijkheden zijn redenen om een arts te raadplegen.
- Zorg voor afkoeling, drank en rust bij tekenen van uitdroging!
- Hou de ruimte waarin een kind verblijft koel. Vermijd te lange blootstelling aan de zon en warmte.
- Bied rustigere activiteiten aan en bewaar de intensieve activiteiten voor de koelere momenten van de dag.
- Gebruik altijd zonnecrème, een zonnehoedje en/of parasols wanneer je een kind buiten laat spelen.
- Zorg voor voldoende afkoelingsmateriaal zoals waterspeelgoed, zwembadjes, enzovoort.
- Pas de kleding en het menu aan de warme weersomstandigheden aan.
- Laat een kind NOOIT achter in een wagen.