

# Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.

**Info voor ouders (kinderen 0 tot 3 jaar)**



*Baby's en jonge kinderen hebben op warme dagen behoefte aan extra zorg. Zuigelingen hebben nog moeite om hun lichaamstemperatuur te regelen 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.*

## GAAT JOUW KIND NAAR DE KINDEROPVANG OP EEN ERG WARME DAG?

- Trek je kind luchtige, lichtgekleurde kledij aan.
- Geef een zonnehoedje of -petje en eventueel een zonnebrilletje mee.
- Smeer je kind 's morgens thuis al in, en geef een zonnecrème met voldoende hoge beschermingsfactor mee.
- Informeer de opvang over (nieuwe) medicatie die je kind neemt. Sommige geneesmiddelen verhogen de gevoeligheid voor hitte en/of zonnestralen, of versterken de gevolgen ervan.
- Laat je kind NOOIT achter in een warme auto (bv. tijdens het brengen en ophalen).
- De opvang brengt je op de hoogte van de genomen maatregelen en eventueel gewijzigde afspraken tijdens een warmteperiode.

# WAT KAN JE THUIS ZELF DOEN OP EEN ERG WARME DAG?

## Laat je kind drinken



- Laat je kind extra veel (leiding)water drinken. Een kind heeft pas dorst wanneer het uitgedroogd is. Wacht dus niet tot het moment dat je kind dorst heeft om het drinken te geven.
- Kleurt de urine van je kind donker? Laat het meer water drinken.
- Laat je kind meerdere kleine hoeveelheden drinken. Dat is beter dan een grote hoeveelheid in één keer. Vermijd te koude dranken om buikkrampen te voorkomen.
- Zorg voor waterrijke groenten en fruit, zoals watermeloen, komkommer, tomaten ...
- Wees alert voor tekenen van uitdroging. Minder dan vier natte luiers op 24 uur, koorts, braken, diarree, hoofdpijn, holle ogen met donkere kringen eromheen, een ongewone huidskleur, extreme slaperigheid of prikkelbaarheid en ademhalingsmoeilijkheden zijn redenen om een arts te raadplegen.

## Hou je kind koel



- Hou je kind zoveel mogelijk uit de zon tussen 12 en 15 uur. Laat het buiten spelen op koelere momenten en in de schaduw.
- Hou kinderen jonger dan 1 jaar uit de directe zon.
- Smeer je kind op tijd en voldoende in als je de zon niet kunt vermijden.
- Laat je kind een petje of zonnehoed dragen.
- Let op met de kap van de kinderwagen. De temperatuur loopt immers snel op. Zet de kinderwagen uit de zon en plaats er een extra parasol op.
- Stem de combinatie van (luchtige) kledij, beddengoed en kamertemperatuur af op warme weersomstandigheden.
- Koel je kind af door waterpret. Gebruik een sproeier of laat het spelen met water in een teiltje of een zwembadje (in de schaduw en onder voortdurend toezicht). Ververs dagelijks het zwembadwater met water van drinkwaterkwaliteit.

## Hou je huis koel



- Benut je zonnewering maximaal.
- Zet je ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.
- Gebruik zo weinig mogelijk apparaten die warmte produceren.
- Verplaats je naar een koelere plek buitenshuis wanneer je woning onvoldoende gekoeld kan worden.

[Lees meer op \*\*warmedagen.be\*\*](https://www.warmedagen.be)