



מאמר

איך להלביש תינוק בקיץ

להלביש תינוקות קטנטנים בימי הקיץ עלול להיות מעט מבלבל. מצד אחד, חם לנו ואנחנו לא רוצים להלביש אותם יותר מדי. מצד שני, המזגנים עלולים לייצר מצב שבו הטמפרטורה משתנה במהירות והם אינם יכולים להגיד לנו אם קר או חם להם מדי. אספנו עבורכם כמה טיפים שיעזרו לכם להלביש את התינוק באופן שיהיה לו הכי נעים ובטוח.

שיטת השכבות להלבשת התינוק

מומלץ מאוד להלביש נכון את התינוק ולהיות מוכנים לקראת שינוי טמפרטורה. [ביציאה](#) [מהבית לטבע](#), למשל לטיול, לפיקניק או לים, יש להתחשב בכל ההתרחשויות האפשריות: מזגן, שמש ישירה, חום קיצוני ועוד. גם אם בחוץ חם מאוד, הטמפרטורה עלולה להשתנות בכל רגע.

כשיוצאים החוצה בקיץ, הלבישו לתינוק בגד קל ומאוורר, למשל בגד גוף מכותנה. תמיד תוכלו להוסיף שכבה אם נכנסתם לחדר ממוזג, לחנות בקניון או לבנק. לצורך כך, הקפידו שתמיד יהיו בתיק עליונית ארוכה וגם מכנסים ארוכים במידת הצורך. בנוסף, למרות שיש להקפיד להימצא עם התינוק בצל, לא תמיד זה אפשרי, ואם יצאתם לחוף הים הקפידו לחבוש לתינוק כובע.

גם בבית, אם אתם ממזגים את הבית באופן קבוע, הוסיפו שכבה ללבוש התינוק ואולי גם גרביים יוכלו להועיל.

אנחנו האחראיים לוויסות החום של התינוק

חשוב לדעת [שבחודשים הראשונים לחייו](#), אין לתינוק את היכולת לווסת את חום גופו בעצמו, ולכן מתפקידנו לוודא שהוא לבוש כראוי ושהטמפרטורה באזור בו הוא נמצא, מתאימה לצורכי גופו.

התאמת לבוש התינוק לשינה בתקופת הקיץ

התאימו את לבוש התינוק לטמפרטורה של החדר בו הוא ישן. נכון שקיץ וחם בחוץ, אבל אם החדר ממוזג הלבישו את התינוק באוברול ארוך ואולי אף כסו בשמיכה. הטמפרטורה שיש להתייחס אליה היא זו שבתוך הבית (כולל המזגן) ולא זו שבחוץ.

מכת חום

כשנמצאים מחוץ לבית בקיץ, חשוב להתבונן בתינוק כדי לבדוק: האם עורו חם? האם מופיעה על גופו פריחת חום? האם הוא נראה עייף מידי? אלו עלולים להיות סימנים למכת חום. זכרו שהתינוק אינו יכול לווסת את חום גופו בחודש וחצי הראשונים לחייו ושהוא תלוי בכם באופן בלעדי לצורך אספקת נוזלים.

אינטואיציה

בטחו באינטואיציה שלכם. זה ידוע שהורים רבים יכולים לחוש מתי חם ומתי קר לתינוק. הרגישו את תינוקכם וגעו בו כדי לקבל אינדיקציה למידת החום של גופו.

טיול זהיר בחוץ

חשוב להקפיד שלא לצאת עם התינוק אם חם מידי ולאפשר לו תמיד לשהות בצל. העדיפו לצאת החוצה בשעה שהטמפרטורה נוחה יותר והימנעו מכיסוי העגלה בשמיכה, שעלולה למנוע אווריר ולגרור לחימום יתר. הימנעו גם ממריחת קרם הגנה מהשמש על גופם של תינוקות מתחת לגיל שישה חודשים. כדאי לזכור שלקראת ערב הטמפרטורות יכולות לרדת ולכן כדאי להצטייד בגרביים, בגדים ארוכים ושמיכה.

מזגנים

עד גיל חודש וחצי מומלץ שלא להפעיל מזגן בסביבת התינוק. לאחר מכן זה בהחלט אפשרי, אלא שרצוי שהטמפרטורה לא תרד מ-25 מעלות ושהמזגן לא יהיה מכוון בדיוק על התינוק. בכל מקרה, תמיד תוכלו להוסיף שכבת בגדים או שמיכה בעת שמפעילים מזגן.

קר לו או חם לו?

איך תדעו? תוכלו לגעת בעורף התינוק כדי לגלות האם חם לו מידי. אם העורף חם ואף מזיע ² הורידו שכבה, כנראה שחם לו מידי. תוכלו גם לגעת באף ובאוזניים של התינוק ולחוש מיד אם הם קרירים מידי. אחרי גיל חודש וחצי אפשר בהחלט לוותר על שכבה נוספת ולתת לתינוק הזדמנויות להתאוורר. כמובן שיש להישאר ערניים לסימנים שונים בגופו של התינוק.