

# گرم‌زدگی در نوزاد و هر آنچه والدین و مراقبان باید بدانند

10 مرداد 1402

**گرم‌زدگی** در نوزاد یکی از خطرناک‌ترین وضعیت‌ها برای سلامتی نوزاد است و والدین و پرستار کودک باید ضمن مراقبت از سلامت عمومی کودک، محیط نگهداری او را هم دائماً چک کنند. چرا که نوزاد در محیطی با شرایط و دمای نامناسب در خطر بیشتری نسبت به بزرگسالان است. گرم‌زدگی در نوزاد، او را با اختلالات خواب و در درجات شدیدتر با خطر مرگ در خواب که موسوم به SIDS است، روبرو می‌سازد که در تمامی فصل‌ها و شرایط جوی مختلف، به سبب افزایش بیش از حد دمای بدن نوزاد، ممکن است رخ بدهد.

ضروری است که علاوه بر مراقبت از آن‌ها در آب و هوای گرم، نسبت به تغییرات دمای بدنش در زمان خواب نیز هوشیار باشید و حساسیت به خرج دهید. کودکان ممکن است در زمان خواب و به علت گرمای زیاد محیط یا به تن داشتن لباس فراوان نیز گرم‌زده شوند.

به خاطر داشته باشید که محل خواب و نگهداری کودک هرگز نباید در نزدیکی وسایل گرمایشی و یا در معرض نور مستقیم آفتاب باشد. برای بررسی وضعیت کودک در زمان خواب و کسب اطمینان از دمای مناسب بدنش، مرتباً گرمای سطح شکم کودک، میزان تعریق و یا تغییر رنگ پوست صورتش را چک کنید. در این مقاله به بررسی تفصیلی علائم گرم‌زدگی در نوزاد و راهکارهای پیشگیری و مقابله با آن می‌پردازیم:

## چگونه هوای گرم منجر به بروز گرم‌زدگی در نوزاد می‌شود؟

بدن نوزاد به هنگام تغییرات دمایی مانند بدن بزرگسالان قادر به تنظیم و سازگاری نیست. نوزادان و کودکان در نتیجه میزان تعریق پایین، توانایی کمتری در کاهش دادن دمای بدن خود دارند. هم‌چنین گرمای هوا و افزایش دمای بدن، شدت مشکلات جسمی نوزادان مبتلا به تب، اسهال و استفراغ را افزایش می‌دهد درچنین شرایطی راهکارهایی برای بهبود حال کودک‌تان وجود دارد.

## اقدامات لازم برای مراقبت از کودک در هوای گرم

### نوشیدن مایعات کافی

نوزادان قادر به اعلام تشنگی خود در هوای گرم نیستند و لازم است به میزان مایعات مصرفی آن‌ها دقت داشته باشید. هم‌چنین نوزادان شیرخوار در هوای گرم باید بیشتر تغذیه شوند. توجه کنید که هر

گونه تماس پوستی با نوزاد در هوای گرم می تواند برای او آزار دهنده باشد و ضروری است که به هنگام تغذیه کودک از هر گونه تماس پوستی با او خودداری کنید. به این منظور می توان از یک حوله یا پارچه نازک بین خود و نوزاد استفاده کرد.

## لباس مناسب

در شرایط آب و هوایی گرم، حتی الامکان نوزاد را با لباس نازک و روشن بپوشانید و برای محافظت از پوست او در برابر اشعه های مضر آفتاب، از کلاه آفتابی و ضد آفتاب مخصوص استفاده کنید.

## برای پیشگیری از گرمزدگی در نوزادان به هنگام مسافرت چه اقداماتی باید انجام داد؟

زمان بندی سفر خود را به گونه ای انجام دهید که در خنک ترین ساعات روز باشد و دمای اتومبیل را متعادل نگه دارید. دقت کنید کودک مایعات زیاد مصرف کند، در سایه و به دور از تابش مستقیم آفتاب باشد و لباس های راحت و خنک بپوشد. هرگز نوزاد خود را تنها درون ماشین رها نکنید. چرا که دمای هوای داخل ماشین عموماً ده ها درجه بیشتر از دمای خارج از آن باشد.

در صورتی که کودک از شیر مادر تغذیه نشود و یا داروی خاصی مصرف کند، لازم است که به هنگام سفر، محفظه های خنک کننده برای جلوگیری از فساد مواد غذایی به همراه داشته باشید و کودک را مرتباً در وعده های متعدد و کم حجم تغذیه کنید.



# اقدامات ضروری برای پیشگیری از گرمازدگی در نوزاد به هنگام خواب

## استفاده از پتو یا کیسه خواب مناسب

پتوهایی که دارای روزنه های ریز برای گردش و تعدیل هوا هستند، بهترین انتخاب برای نوزادان است. به خاطر داشته باشید که کودک خود را در زمان خواب، بیش از حد نپوشانید. در صورتی که حرارت بدن کودک شما کمی بیشتر از حد معمول است، از رختخواب کمتری برای پوشاندن او استفاده کنید و البته با پزشک متخصص نیز در این خصوص مشورت کنید. شما همچنین می توانید به جای پتو، از کیسه خواب های مناسب کودک، استاندارد و ترجیحا بدون آستین استفاده کنید.

## پوشاندن به اندازه لباس

از آن جایی که بخش زیادی از گرمای بدن نوزاد از سرش خارج می شود، پوشاندن او با کلاه ضخیم به هنگام خواب، منجر به محبوس شدن گرما درون بدن و بروز گرمازدگی در نوزاد می شود. کلاه ها بلافاصله پس از تولد کودک و برای یک پارچه کردن دمای بدن مورد استفاده قرار می گیرد و برای زمان خواب ضروری نیستند مگر اینکه پزشک متخصص توصیه کرده باشد. سعی کنید در هوای گرم حتی الامکان از لباس کمتری برای پوشاندن نوزادتان استفاده کنید.

## تنظیم دمای اتاق

با استفاده از دماسنج، اطمینان حاصل کنید که دمای اتاقی که نوزاد در آن استراحت می کند، متعادل باشد. بهتر است دما در حدود 16 تا 20 درجه سانتی گراد باشد.