

夏季容易脫水 如何協助寶寶渡過炎熱？

導讀：夏天的嬰幼兒非常容易脫水、腹瀉。如果你發現寶寶多汗、臉頰通紅、熱疹，那麼他有可能感覺很熱。妳可以利用沐浴舒緩孩子的不適，記得衣物不要穿太多，還要保持室內涼爽，減少外出曝曬在太陽下的機會。

一、如何協助寶寶渡過夏季炎熱？

1、給予滿滿盆浴

沐浴是擊敗熱火的最佳解決方式。如果你們的寶寶因為炎熱而焦躁不安，給他一個盆浴，讓他在水中可以消暑又自在。

2、穿著輕薄衣物

大多數的媽媽都喜歡讓寶寶穿很多，因為她們認為子宮外的溫度低於子宮內。但是在夏天，妳不需要幫寶寶穿著太多。選擇淺色、寬鬆的棉質衣物可以讓寶寶皮膚呼吸、感覺舒服。

夏天可以利用沐浴幫寶寶降溫。

3、可使用爽身粉

雖然妳可以使用爽身粉讓寶寶保持乾爽舒適，但要記住，有些粉末可能可以舒緩寶寶和減少熱疹，但有的會加劇它們。使用適合寶寶的爽身粉，並確保寶寶不會吸到它。

4、正確的按摩油

大家都知道按摩可以促進嬰兒生長，在夏季，選擇按摩油時要特別小心。按摩油不應該厚重，而應該適合寶寶嬌嫩的皮膚。

5、遠離陽光照射

這是一個經驗法則，避免讓寶寶受到陽光直射。避免在陽光很強的上午和下午外出。如果你必須外出，確保寶寶的頭部用軟布完全覆蓋。

6、控制室內溫度

妳的寶寶應該待在維持 16~20 度之間範圍的房間。白天可將窗簾或百葉窗拉上保持涼爽。保持室內運轉風扇循環空氣，但避免直接讓寶寶待在空調附近，否則會感冒。

二、嬰幼兒夏季容易感染的疾病？

1、非常容易感冒

夏天因為天氣炎熱，很多媽媽喜歡開冷氣空調讓氣溫下降。如果寶寶出汗沒有擦乾，或是穿著太少，都有可能因此感冒。室內外溫度落差太大時也很容易會感冒。

2、非常容易脫水

夏天寶寶很容易因為流汗而流失水分，如果是哺育母乳的寶寶就比較不會發生脫水的情況。但是，如果寶寶是哺育配方奶，又已經開始吃副食品時，不小心就有可能會脫水。

3、皮膚出現痱子

夏天因為容易流汗，寶寶的皮膚皺摺處很容易會因為汗漬、髒汗而形成紅疹般的痱子。這可能會讓寶寶非常搔癢、不適。

4、容易有尿布疹

因為天氣炎熱，如果沒有勤換尿布，寶寶很容易會因為尿布悶住熱氣而導致尿布疹，嚴重者還可能會發癢、感染。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

