

# كيفية المحافظة على دواء الرضيع خلال الشتاء

يشعر الطفل الرضيع بالبرودة كثيراً خلال فصل الشتاء وهذا الأمر يدفعه إلى الإنزعاج والشعور بوجع البطن والأمعاء والبكاء وعدم التمكن من النوم.

احرصي على التعامل مع طفلك كأنه شخص بالغ، وكل ما عليك فعله خلال الشتاء أن تحسبي عدد قطع الملابس التي ترتدينها، ثم قومي بزيادة قطعة عن ملابسك له، لتؤمنيه له الدفء والراحة في الشتاء.

**اليك اهم النصائح لكيفية تأمين الدفء لطفلك هذا الفصل:**

- يجب ان تكون حرارة غرفة الطفل بين 18 و22 درجة مئوية.
- احرصي على مراقبة حرارة جسم طفلك باستخدام ميزان الحرارة.
- قومي بدسّ بطنه، أن وجدته دافئاً جداً قعليك تخفيف قطعة من ملابسه أمّا أن وجدته بارداً فعليك اضافة قطعة ملابس.
- ألبسي طفلك الرضيع قفازات وجوارب الشتاء وهو في المنزل، واحرصي على وضع قبعة على راسه لدى اخراجه من المنزل.
- احرصي على عدم الإكثار من إلباسه لكي لا يتعرق.
- البسي طفلك أول قطعة ملامسة لجسمه من القطن، لكي لا تسبب له بالحساسية والحكة.
- احرصي على عدم وضع الكثير من الغطية على الطفل وتجهيز شيريه ببطانية تحته وأخرى فوقه.
- ابتعدي عن وضع المدفأة الكهربائية بالقرب من سريريه.
- البسي طفلك ملابس سهلة الفتح لى تغيير الحفاضات، لكي لا تاخذي الكثير من الوقت كل مرة تقومين بهذه العملية وتتعثرين وتعرضيه الى الهواء كثيراً.
- قومي بإعطاء الرضيع حمامه في الغرفة الدافئة وواقفي نظام التدفئة قبل الإستحمام ثم اعيدي اشعاله بعد فترة من استحمامه.
- احرصي على تعريض الرضيع للهواء قليلاً وحيث عليك وضع قبعة على رأسه وإلباسه ملابس عازلة للبرد من الصوف أو الجلد.
- احرصي على عدم فرك يدين الرضيع عند شعوره بالبرد، لكي لا تتسببي له بالتقرحات.