

# Wat een 'heerlijk weer' of wat 'een hitte' ?

Voor de meeste van ons is de vakantie begonnen of in ieder geval zorgt dit weer dat we alles een beetje rustiger aan doen.... Da's meteen ook een goede tip van de deskundige bij dergelijke warme temperaturen. Voor gastouders is het smeren geblazen en activiteiten met water zijn natuurlijk bij uitstek geschikt!

Met dit warme weer is het belangrijk om extra goed op je kind te letten. Het lichaam van kinderen reageert anders dan het lichaam van volwassenen, waardoor zij meer kans hebben op gezondheidsklachten. Daarnaast zijn jonge kinderen niet in staat om zichzelf te beschermen tijdens een hittegolf.

- Zoek verkoeling. Maak je gezicht, hals en polsen nat. Neem een niet te koude douche, een voetenbadje, leg een natte handdoek in je nek of bespuit jezelf met de plantenspuit. Een ventilator kan ook helpen.
- Smeer kinderen in met een zonnebrandmiddel met een beschermingsfactor van 30 of hoger. Doe dit ook wanneer ze in de schaduw zitten. Smeer elke paar uur opnieuw. Let erop dat je geen plekjes vergeet.
- Houd een siësta. Tussen 12 en 16 uur kun je beter niet buiten komen en niet al te veel inspanningen doen. Geef jezelf een tropenrooster en doe een verfrissend middagslaapje.
- Drinken: drink elke dag twee liter water. Het liefst water en geen alcohol. Behalve water kun je ook vruchtensappen, bouillon, sportdrinkjes en melk drinken. Je kind verliest met dit weer extra vocht door transpiratie. Het is daarom belangrijk dat je kind voldoende drinkt, ook als hij geen dorst heeft. Geef je kind daarom regelmatig water, en hou de kleur van zijn urine in de gaten. Is deze donker van kleur? Dan is het belangrijk om je kind meer water te geven.
- Eet gezond: groentes en fruit bevatten behalve water ook een heleboel vitamines en zouten.
- Maak een airco van je ventilator. Niet iedereen beschikt natuurlijk over een luxe airconditioning, maar je kunt er vrij gemakkelijk eentje zelf maken. Plaats één of meerde flessen met ijs of een bak gevuld met ijsklonten voor je ventilator. Door het ijs zal de lucht koud aanvoelen, net zoals bij een airconditioning.
- Laat kinderen een dun katoenen T-shirt dragen en zonnehoedjes ter bescherming. Ook zonnebrillen zijn aan te raden. Katoenen sokjes kunnen de voetjes beschermen. Kleding van katoen neemt het beste vocht op.
- Rode wangetjes zijn een signaal dat een kind het te warm heeft. Dit kan duiden op een zonnesteek, een ernstige vorm van oververhitting. Het kleintje kan zichzelf niet meer afkoelen. Dit kan erg gevaarlijk zijn. Let op signalen als hoofdpijn, misselijkheid en duizeligheid. Ga direct naar een koele plaats. Spoel het gezicht af met lauw water en houd de polsen onder de lauwe kraan. Bel de huisarts wanneer er binnen tien minuten geen verbetering is.

