



نمی‌دانید فرزندتان به چه تعداد لباس و پتو نیاز دارد؟ در بیشتر موارد، لباس‌های فرزندتان باید به اندازه خود شما باشد. بعد ببینید آیا نشانه‌هایی از ناراحتی در او وجود دارد یا خیر.

اگر خیلی گرمش باشد، ممکن است خواب‌آلود شود، زیاد تعریق کند یا جوش بزند. اگر خیلی سردش باشد، احتمالاً نق می‌زند.

به یاد داشته باشید که بخش اعظم حرارت بدن بچه‌ها از طریق سر از دست می‌رود. در هوای سرد، کلاه سرشان کنید. در هوای گرم، از یک کلاه با لبه پهن استفاده کنید تا از آفتاب در امان باشد. وقتی در فضای بسته هستید، نیازی به کلاه نیست.

خطر



گرم‌زدگی باعث می‌شود نوزادان بیشتر در معرض خطر مرگ نوزاد در خواب قرار بگیرند (به قسمت خواب مراجعه کنید).

آیا می‌دانستید



سرد بودن دست‌ها و پاهای نوزادان لزوماً به معنی سرد بودن آن‌ها نیست. به جای آن قسمت بالای بازو و ران‌ها را بررسی کنید. اگر فکر می‌کنید خیلی گرمش شده است، بررسی کنید که آیا پشت گردنش عرق کرده یا خیر.