



General | | Actualitzat el 16/01/2023 a les 09:08

Com protegir infants i nadons del fred hivernal

Com els hem de vestir? Poden jugar a l'exterior? I a casa, què cal tenir present?

[inicicentrareport]Baixen els termòmetres i augmenta el risc de contraure patologies associades al fred, que afecten principalment les vies respiratòries, com la grip, els refredats, les bronquitis, faringitis o altres més greus com la pneumònia o la hipotèrmia.

Avui us acostem uns consells bàsics per protegir les vostres criatures del fred hivernal. Són indicacions de la Generalitat i de l'Hospital maternoinfantil Sant Joan de Déu:

[GotaVerdaPle] Evita els **canvis sobtats de temperatura**.

[GotaVerdaPle] Vesteix-los amb **roba i calçat adequats** per a temperatures baixes. Posa'ls diverses capes, per mantenir la calor corporal durant més temps. Si bé un dels principals consells per evitar els efectes del fred és abrigar-se, **abrigar-los massa pot ser contraproduent**, ja que un excés de tela els impedeix regular la seva temperatura corporal amb la de l'ambient i assegurar els mecanismes de transpiració adequats.

També cal tenir en compte el tipus de teixit de les peces de vestir: la llana, per exemple, pot irritar les vies respiratòries, acumular pols i causar al·lèrgies. El material **més apropiat per als infants és el cotó**.

[GotaVerdaPle] **Protegeix-los la cara i el cap**. El que és fonamental és protegir-se bé el nas i la boca al passar d'un ambient càlid a un de fred, especialment durant el matí, quan molts infants s'enfronten al fenomen d'inversió tèrmica caracteritzat per una reducció significativa de la temperatura. Tingues a mà guants i bufanda. Evita l'entrada directa d'aire fred als pulmons.

[GotaVerdaPle] Adequa al fred l'**activitat esportiva i de lleure a l'exterior**.

[GotaVerdaPle] I no t'oblidis de **la pell**. La pell dels nadons és molt més fràgil que la dels adults. En contacte amb el fred, pot irritar-se fàcilment, posar-se vermella, assecar-se i cobrir-se d'eczemes.

[GotaVerdaPle] En dies d'onada de fred, és recomanable que no surtin al carrer **nadons i infants amb malalties respiratòries**. Si hi surten, evita els espais oberts exposats al fred i que estiguin gaire temps sense moure's.

A casa:

[GotaVerdaPle] Per por que les criatures no passin fred, **tendim a escalfar-les massa**. És un error. Les temperatures no han de superar els 21° C. L'excés de calor no només deshidrata la pell, sinó que irrita les vies respiratòries i fa que els nadons siguin més vulnerables als refredats i altres malalties.

[GotaVerdaPle] **Vigila amb els aparells de calefacció**. Les calderes i els aparells de combustió que s'utilitzen per a la calefacció poden convertir-se en un element de risc si no estan en bon estat o no se'n fa un bon ús. Cal evitar la mala combustió.

[GotaVerdaPle] Revisa l'estat dels elements de calefacció, de les calderes, de les estufes, etc. Si



un aparell no funciona bé o fa olor estranya no el facis servir. Si utilitzes un escalfador o una estufa amb foc obert o qualsevol altre element de calefacció, per tal d'evitar la intoxicació i garantir l'entrada d'aire net, ventila cada dia durant uns minuts.

[GotaVerdaPle] Mantingues els **infants allunyats de les estufes**, dels brasers i de les xemeneies. No deixis encenedors al seu abast. No acostis les estufes, els brasers, etc. a les cortines, als mobles i, especialment, als llits o matalassos. Mai no eixuguis la roba o altres objectes a sobre, ja que podries provocar un incendi. No els cobreixis amb cap objecte.

[GotaVerdaPle] Si ets en una habitació amb una estufa de llenya, carbó o gas, un braser o una caldera i notes símptomes de mareig, ventila immediatament: obre alguna porta o finestra. Truca al 112 si et trobes malament o si algú es queda inconscient per mala combustió.
[ficentrareport]