



Primăvara și toamna sunt cele mai periculoase anotimpuri pentru sănătatea copiilor, iar în mare parte acest lucru se datorează schimbărilor bruște de temperatură. Schimbarea polilor, încălzirea globală precum și modificările atmosferice influențează atât de mult clima încât adesea este dificil să alegi cele mai potrivite ținute pentru copilul tău.

Se zice că este bine ca pe copil să îl îmbraci cu o bluziță subțire mai gros decât pe tine. Totuși, cum faci să previi răcelile și să protejezi sănătatea copilului tău față de schimbarea bruscă de temperatură? Află citind mai departe:

1. Fii realist!

Mai ales atunci când vorbim despre schimbări bruște de temperatură este important să nu exagerezi. Doar pentru că până de curând a fost cald și nu ai apucat să actualizezi garderoba, nu înseamnă că este ok să îmbraci copilul sumar la 14 grade Celsius. Există anumite obiecte vestimentare pe care este bine să le ai în casă indiferent de anotimp. Acestea te pot salva în situațiile de schimbare bruscă a temperaturii.

Aceste modificări pot apărea și în mijlocul verii sau al iernii. De câte ori nu ai simțit de Crăciun că este primăvară, cu temperaturi de peste 20 grade, sau, dimpotrivă, nu ți s-a întâmplat ca după o ploaie puternică de vară să nu ai pe ce să pui repede mâna fiindcă s-a răcorit prea tare? Până la urmă problema nu este cu valoarea pe care o indică termometrul, ci cu diferența față de temperatura medie a ultimei perioade, cea cu care corpul s-a obișnuit și pe care o consideră „normală”.

2. Alege ținuta potrivită

Așadar, cel mai bine este să ai în permanență în casă câteva compleuri pentru bebelușul tău. Acestea sunt un fel de treninguri din 2-3 piese, care de cele mai multe ori sunt confecționate din materiale de calitate superioară care asigură echilibrul termic al corpului celui mic. În plus, oricât de *chic* ai vrea să arate copilul tău, ai nevoie – mai ales atunci când vremea este capricioasă – să îți îmbraci micuțul astfel încât să se simtă cât mai comod. În magazinele virtuale găsești

multe modele de [compleuri bebelusi si nou nascuti](#) pe care le poți comanda pentru a te asigura că data viitoare când scoți copilul la plimbare este îmbrăcat potrivit condițiilor climatice. Mai mult, vei vrea să alegi țesături cât mai naturale (bumbac, cașmir) pentru că acestea ajută inclusiv la prevenirea transpirației.

3. Crește imunitatea copilului

Chiar dacă în această perioadă de schimbări bruște de temperatură îmbrăcămintea este cea mai importantă, nu trebuie să neglijezi nici imunitatea. Corpul bebelușilor nu este agresat doar de factorii de climă, ci și de virusurile și bacteriile din atmosferă. Tocmai din acest motiv este recomandat ca odată cu sosirea sezonului rece să îi începi o cură cu fructe de sezon, bogate în vitamina C, cu miere și produse apicole special gândite pentru creșterea imunității celor mici (propolis, lăptișor de matcă), precum și cu siropuri imunizante.

Totuși, dacă bebe are sub 1 an, datorită riscului de botulism, este mai bine să rămâneți la picături de vitamina C, vigantol (sau orice alt formulă de vitamina D) și cât mai multe fructe – conform grilei de diversificare pe care o urmați.

4. Fii receptiv la semnalele pe care ți le transmite copilul tău!

Nu în ultimul rând, fii receptiv la semnalele pe care ți le transmite. Verifică din când în când să te asiguri că nu transpiră și nu face experimente pe el. Deși se zice că dacă îl lași mai dezbrăcat/fără șosete prin casă ori pe afară îl imunizezi, în egală măsură îl expui riscului de a suferi (poate nu acum, ci peste ani) de boli pulmonare, ale aparatului urinar ori chiar de reumatism.

Niciun părinte nu își dorește să aibă copilul bolnav. Așadar imunizează-l, îmbracă-l corespunzător, cumpără să ai dulap mai multe compleuri pentru bebe și fii atent la semnalele lui. Nimic nu este mai plăcut decât un copil sănătos și fericit!