

Varmt tøj BREMSE dit barn

Flyverdragten er kun til frostvejr.

Regntøj plus måske en varm sweater rækker rigeligt i vådt og sjappet vejr, siger de i skovbørnehaverne.

- Børn, der har det for varmt, mister lysten til at bevæge sig. Og hvis de har vænnet sig til at gå i flyverdragt siden efteråret, skal de jo bruge én eller to ekstra trøjer i frostvejr. Det hæmmer bevægelsesfriheden og nøglen til velvære er altså bevægelse, forklarer Pædagog Ulf Kjaer, udflytterbørne-haven Brønsparken.

At ramme det rigtige overtøj hver dag er næsten umuligt, medgiver han.

Og alle oplever af og til at den lille klamsveder eller snotfryser, forsikrer speciallæge i samfundsmedicin Per Vagn-Hansen:

- Børn over ét år er lige så forskellige som voksne: Nogle gange kuldske – andre gange varmefølsomme. Der findes ikke andre tommelfingerregler end at holde øje og mærke på huden, om påklædningen passer til vejret, råder han.

Frostvejr og børn:

Der er ingen problemer ved at lade børn sove ude, selv om det er frostvejr. Forudsætningen er bare, at barnet er klædt rigtigt på, ligger i læ for vinden, og at barnevognen er isoleret under madrassen, fx med et stykke

skumplast eller flamingo.

Der skal også være en ordentlig dyne eller sovepose, fx lavet af fåreskind. Kalechen skal være slået op og barnevognen placeret med ryggen mod vinden. Der skal også være isoleret oven for barnets hoved. På den måde får barnet en hyggelig hule, og man kan med sin hånd sikre sig, at klimaet derinde er i orden.

Børn sover ofte meget bedre ude i frisk luft, når man isolerer på den måde. Vores egen søn var bare otte dage gammel, da han første gang blev lagt ud i 12 graders frost. Det havde han det godt med. Man skal selvfølgelig med mellemrum holde øje med, hvordan børnene har det.

Når børn skal lege ude, skal deres påklædning være svarende til vejret. Så kan de sagtens klare det lige så længe, de har lyst til at være ude. Min farmor sagde altid: "Der gives intet dårligt vejr, der findes kun forkerte klæ'r".

Børn skal yderst have noget vandskyende og vindtæt med gode udluftningsmuligheder ved halsen, ærmegab og ankler, evt. også ved armhulerne. Tøjet skal være rummeligt, og det er bedre med flere tynde lag tøj end med få tykke lag.

Det er vigtigt, at barnet er tørt inderst ved kroppen, så

"Spædbørn er særligt sårbare over for kulde. Mens de fra fødslen kan reagerer hurtigt med gråd på sult- og tørstfornemmelser , er de næsten op til 1-årsalderen ikke i stand til at klage sig i tide, når de fryser"

uldundertøj eller undertøj af den type, man anvender på skiture eller til søs, er det bedste. Sveden skal kunne forsvinde væk fra huden. Kan den ikke det, bliver børnene våde inderst inde, hvilket køler dem, især hvis det blæser ind gennem tøjet. Har børnene det for varmt, risikerer man, at de smider tøjet, bliver våde og kolde og dermed forkølede.

Hænder og fødder skal og holdes varme og tørre. Støvlerne skal være mindst et nummer for store, så der er plads til flere par sokker, og barnet skal have vanter eller luffer på, der ikke kan smides, men blive hængende i en snor, hvis de tager dem af.

Børnene skal holdes i gang, når de er ude i kulde og frost, ikke sidde eller ligge stille. De skal spise godt, da det giver indre varme.

Man skal også tænke på børnenes hud og smøre dem med en god creme, inden de skal ud i kulden. Apoteket kan rådgive om det.

Man kan finde råd om børns helbred og forhold i øvrigt i bogen "Sundhed og Hygiejne i Daginstitutioner" skrevet af embedslæge Per Vagn-Hansen.

Forfatter:

Læge Carsten Vagn-Hansen

Små børn i kulden

Sundhedsstyrelsen har fået en række henvendelser fra forældre og pædagoger, der er usikre på, hvor længe små børn kan opholde sig i kulden.

Styrelsen har for en del år siden udarbejdet en vejledning med råd, som fortsat gælder:

Det antages almindeligvis, at små børn har godt af at få frisk luft, men der er ikke dokumentation for, at "hærdning" har en gavnlig virkning f.eks. ved at forebygge infektioner.

Det er vanskeligt at give nøjagtige retningslinjer for, i hvilke tilfælde det er forsvarligt at lade spædbørn sove ude i kuldeperioder.

Spædbørn er særligt sårbare over for kulde. Mens de fra fødslen kan reagerer hurtigt med gråd på sult- og tørstfornemmelser , er de næsten op til 1-årsalderen ikke i stand til at klage sig i tide, når de fryser. Endvidere bevæger spædbørn sig mindre, så de lettere kan afkøles. Skadelig afkøling kan ske ved lave temperaturer, men kan også ske ved højere temperaturer, såfremt der er vind eller fugtigt vejr. Nedenstående forhold har alle betydning for afgørelsen af, om man i et konkret tilfælde kan tillade et spædbarn at sove ude.

Udendørstemperaturen

Børn må ikke sove ude, når temperaturen er under 10 minusgrader. Ved højere temperaturer bør afgørelsen afhænge af følgende fire forhold.

Sovestedets placering

Ved sovestedet skal der være læ for blæst, regn og rimnedfald (denne beskyttelse kan f.eks. gives af en liggehal).

Isolering og påklædning

Krybben skal - ligesom en god barnevogn - være vind- og vandtæt til alle sider. Bunden kan f.eks. isoleres med skumgummi eller lignende. Barnet skal være iklædt hue

Vidste du:

- At børn mellem nul og et år generelt er dårlige til at regulere deres temperatur og let får det alt for varmt eller alt for koldt? De officielle retningslinjer for børns udeophold kan du læse på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk.

- En våd dragt er en iskold dragt og tætte flyverdragter kan godt blive utætte efter mange gange vask. Forbrugerstyrelsen anbefaler en silikonespray til tekstil, hvis barnets flyverdragt suger vand.

- Gode vanter til børn findes ikke. Naturbørnehavepædagog Ulf Kjaer har i hvert fald aldrig mødt et par: 'Luffer er måske varme, men så kan børnene ikke bruge hænderne – med fingerhandsker fryser de. Vanter bliver også lynhurtigt våde,' har han erfaret.

- Uld og bomuld opsuger sved og fugt og holder kroppen bedst tør. Så til børn anbefaler Per Vagn-Hansen undertøj af disse naturmaterialer.

- Børnene skal holdes i gang, når de er ude i kulde og frost, ikke sidde eller ligge stille. De skal spise godt, da det giver indre varme.

Carsten Vagn-Hansen, læge

og være anbragt i en pose, forsynet med hætte og lukkede ærmer, så hoved og hænder beskyttes. Barnet skal være iklædt tøj med god varmeisolationsevne, enten uld, bomuld eller kunststoffer med tilsvarende egenskaber. Dynen skal dække barnets krop både opadtil og til siderne. Det er vigtigt, at barnet sikres mod afkøling fra en våd ble. Dette kan f.eks. ske ved, at man iklæder barnet uldbukser.

Barnet

Kun sunde og raske børn bør sove ud i koldt vejr. For tidligt fødte børn og børn, der lider af astmatisk bronkitis, kronisk mellemørebetændelse eller hjertesygdom, er særligt udsatte og bør ikke sove ud i koldt, tåget vejr. Børn under 1 år - og specielt spædbørn under 1/2 år - er særligt udsatte for kuldepåvirkning. Barnets hud kan beskyttes med en vandfri creme. Herved beskyttes huden mod udtørring, men en sådan creme yder ikke beskyttelse mod kuldepåvirkning.

Opsyn mv.

Børn, der sover ude i kulden, skal være under særligt effektivt opsyn. Sovetiden bør aldrig være længere end

halvanden til to timer. Jo yngre, børnene er, og jo koldere vejret er, des hyppigere skal børnene tilses. Er man i tvivl om kuldepåvirkningen, bør den, der har opsynet, selv iføre sig passende beklædning og sidde et stykke tid udendørs ved siden af børnene.

HUSK, barnet er ligeglad med, om vognen er brugt.

Sommer:

Stil aldrig barnevognen direkte i solen, fordi der kan blive meget høje temperaturer inde i vognen.

Hvis din vogn er mørk, og du kører i stærk solskin, kan du lægge et hvidt klæde over kalechen. Det hvide stof kaster sollyset tilbage.

For at give jer en fornemmelse af, hvor varmt/koldt der er i barnevognen, kan I lægge et køleskabstermometer under kalechen ved barnets hoved.

Brug ikke barnevogndækken på varme dage.

På en meget varm sommerdag er det godt at slå kalechen ned og evt. sætte en parasol op som læskærm. Det giver bedre luftcirkulation til barnet.

