

Varist að gefa barninu ís sem tekinn er upp með kúluskeið. Oftast er ísinn í lagi en kúluskeiðin sem hann er tekinn upp með liggur oft lengi í vatnsbaði og vegna hitans geta örverur náð sér á strik.



Annað

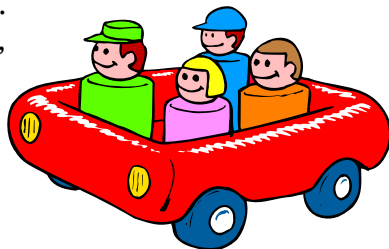
Takið upp siði innfæddra og haldið ykkur frá sólinni á heitasta tíma dagsins, frá u.þ.b. kl. 12 – 16. Betra er að taka daginn snemma á ströndinni eða vera á ströndinni seinni hluta dags. Látið barnið aldrei fara eitt í sjóinn eða laugina. Látið ósýnd börn ávallt vera með armkúta.

Fylgist alltaf vel með barninu og látið það **aldrei** hverfa úr auglýn. Ef þið fáið ykkur bílaleigubíl, pantið þá bíl með barnabílstól. Það er ekki jafn sjálfsagt og hér heima að allir bílar séu með beltum í aftursætum, óskið því sérstaklega eftir slíkum. Eins er gott að taka með að heiman sólskyggni til að festa á bílrúðuna.

Vatnsflaskan er ómissandi í ökuferðum.



Gott er að hafa með plástra, hitalækkandi stíla, vægt sterakrem við sólarexemi og skordýrastungum, leitið þó til læknis með slíkt.



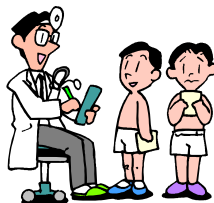
Ef barnið brennur:

Roði

Kælið húðina með vatni eða köldum bökstrum. Varist ofkælingu. Berið á krem sem virka kælandi á húðina, s.s. aloe vera gel. Gefið barninu nægan vökva að drekka.

Blöðrur og/eða sár

Hafið strax samband við lækni.

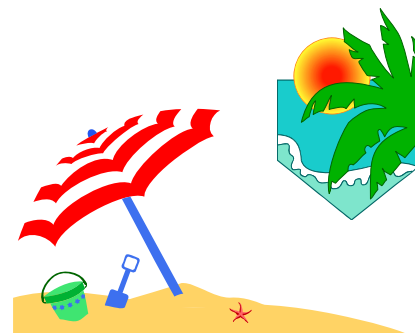
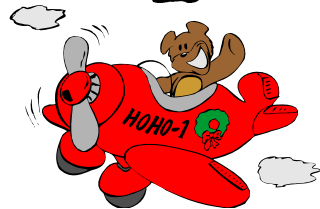


1. útgáfa 1996

Margrét Rögn Hafsteinsdóttir
hjúkrunarfræðingur

Endurskoðað MHB 2005

Ingibjörg Baldursdóttir, Jóna Margrét Jónsdóttir
hjúkrunarfræðingar.



Með barnið í sumarfrí á sólarströnd

Þegar fjölskyldan fer saman til sólarlanda, er gott að undirbúa sig vel til að gera ferðina auðveldu og ánægjulega. Börn njóta yfirleitt hitans og þeim líkar vel að fá að sprikla fáklædd. Húð ungbarns þolir ekki sterka sólargeisla og verður því að verja barnið með léttum klæðnaði og sólhlíf. Smábörn í sól verður einnig að verja með sólarvörn, sólhatti og réttum klæðnaði.

Áður fyrr þótti það vera merki um hreysti að lítil börn væru dökkbrún af sól. Rannsóknir hafa hinsvegar sýnt aukna tilhneigingu til myndunar húðkrabbameins hjá fólki sem hefur sólbrunnið í æsku.

Áður en haldið er af stað

Biðjið ferðaskrifstofuna sem þið ferðist með, að panta barnarúm á herbergið.

Takið með ykkur kerru sem hægt er að leggja bakið niður á svo barnið geti sofið í henni.

Nauðsynlegt er að hafa stillanlega sólhlíf eða skyggni á kerrunni.

Takið með ykkur nóg af léttum og ljósum bómullarfatnaði sem barninu líður vel í.

Takið með bæði gömul og ný leikföng.

Verslið sólarvörurnar hér heima vegna strangari krafna um gæði.

Ef fyrirhugað er að venja barnið af brjósti, bíðið þá með það þar til komið er til baka þar sem brjóstagjöf er auðveldasta fæðugjöfin fyrir ungbarn á ferðalagi.

Athugið hvort barnið hafi fengið bólusetningar samkvæmt aldri.



Í flugvélinni

Gott er að láta barnið sjúga brjóst/pela eða snuð í flugtaki og í landingu. Stærri börn geta fengið tyggigúmmí eða eitthvað annað að tyggja. Með því að sjúga og kyngja má koma í veg fyrir hellu fyrir eyrun.

Aukableyjur og blautklútar verða að vera með í handfarangri og plastpokar fyrir óhreinar bleyjur. Þó er ekki mælt með notkun blautklúta á húð mjög ungra barna. Hafið einnig með ykkur aukaföt, frekar fleiri en færri. Veljið þægileg bómullarföt sem lítið fer fyrir. Til að hafa ofan af börnunum í flugvélinni er tilvalið að koma þeim á óvart með nýju dóti t.d. myndabókum eða litlum pökkum með ýmsu smádóti til að setja saman fyrir stærri börnin. Eins hafa börn mikla ánægju af að hlusta á lög og sögur af kasettum eða geisladiskum. Gott er að hafa vatn á brúsa og ávexti með því oft er ferðalagið langt og jafnvel löng rútuferð á hótelið.



Í sólinni Sóhlíf

Hafið barnið undir sóhlíf á ströndinni og við sundlaugina. Gætið þess á gönguferðum að sóhlífin sé ávallt stillt þannig að hún skýli barninu fyrir sólinni. Það á að vera hægt að stilla hana með einu léttu handtaki. Berið sólarvörn á barnið þó það sé í skugga.

Sólarvörn

Notið sólarvörn án ilmefna, með stuðli (factor) númer a.m.k. 25-30. Berið vel á barnið og notið hæstu vörn (50-60) á viðkvæmstu staðina svo sem á andlit, eyru, herðar og bak. Gott er að bera á barnið 20-30 mínútum áður en farið er út í sólina. Sparið ekki sólarvörnina, berið oft á barnið og alltaf eftir ferð í sjóinn. Ahugið að í flestum sundlaugum á sólarströndum er saltvatn. Mikilvæg er að skola allt saltvatn af barninu þar sem saltið ásamt sólinni brennir húðina enn frekar. Síðan verður að bera

sólarvörn aftur á barnið. Hafið í huga að sólin getur brennt þó það sé skýjað og húð getur brunnið í skugga. Sjálfsagt er að reyna að setja sólgleraugu á barnið og þau verða að vera merkt með "UV" - vörn þ.e. vörn gegn útfjólubláum (ultra violet) geislum. Hægt er að setja teygjuband í gleraugun svo að þau haldist á barninu. Baðið barnið eftir sólardaginn og berið vel af rakakremi eða góðri olíu á það til að koma veg fyrir að húðin þorni.

Klæðnaður

Sólhatur er nauðsynlegur. Gott er að hafa aukahatt til að nota í sjónum og lauginni. Þunnur og ljós bómullarklæðnaður hentar best á sólarströnd. Ljós klæðnaður hitnar síður en dökkur. Gott getur verið að hafa barnið í þunnum bol yfir sundfötin þegar farið er með það í sjóinn til að verja axlir og bak fyrir sólargeislum.



Matur

Barnagrauta í pökkum er oftast hægt að fá í stórmörkuðum erlendis. Spyrjið fararstjórnann um næsta stórmarkað.

Öruggasta drykkjarvatnið er selt á flöskum.

Eins og aðrir geta ungbörn orðið þyrst í hitanum og því getur verið gott að bjóða pelabörnum og stærri börnum vatn sem fæst í flöskum en börnum sem eru eingöngu á brjósti, nægir brjóstamjólkin.

Varist að gefa börnum ískalda drykki.

Matarlystin minnkar oft vegna hitans. Bjóðið barninu þá frekar afhýdda ávexti og ríkulega af vökva, vatni og ávaxtasafa.

Fái lítil börn niðurgang getur ofþurrkur fljótt sagt til sín. Leitið því til læknis með barnið. Hægt er að taka með sér að heiman sykursaltlausn sem fæst í apótekum til að gefa barninu þar til það kemst til læknis.

