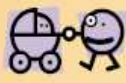


## Hasznos tanácsok a kánikula idejére a hőséguta megelőzése és kezelése érdekében **fiatal anyukák és kisgyermek**ek számára



Csecsemőket, kisgyermeket árnyékban levegőztessünk!

**Ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!**



Ha van elektromos **ventillátora**, használja a nagy melegben!

Lehetőleg éjjel szellőztessen!



Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (kutyát) **zárt**, szellőzés nélküli parkoló autóban!



Széles karimájú **kalappal**, **napszemüveggel** védje magát és gyermekét!

### MIT IGYÁL



Víz, ásványvíz, tea

Szénsavmentes üdítők



Paradicsomlé, aludtej, kefir, joghurt

Levesek



### MIT NE IGYÁL



Kávé, alkohol tartalmú italok



Magas koffein és cukortartalmú szénsavas üdítők



A babák különösen sok folyadékot igényelnek a szoptatáson kívül is, mindig kínáljuk őket tiszta vízzel, vagy pici sót is tartalmazó, citromos teával a szoptatás után!