进入五月，天气就反反复复，一阵儿阴一阵儿雨一阵儿晴…气温越来越高，眼看夏天要来了，关于宝宝的夏季保健护理知识，爸妈们是时候要来学习一下啦！  
夏季是细菌繁衍速度最快的季节，家长要注意预防宝宝远离疾病，例如中暑、风热感冒等等。

**高温天防止中暑**

夏天容易出汗，宝宝皮肤汗腺发育未完全，体内水分贮存量有限，流汗过多容易引起脱水休克。如果宝宝先是肤色发红，触摸宝宝的皮肤能感觉到干燥发热。宝宝烦躁不安，有的会哭闹，呼吸及脉搏加速，接着会显得倦怠、昏眩、抽搐、或进入昏迷状态，测量体温时可高达39℃以上。宝宝很有可能就是中暑。妈妈们应有效地调节室内温度、保持四周环境通风，温度适宜。

**夏季睡眠要保证**

夏天日长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗也大，容易感到疲劳。宝宝保持充足睡眠，可使大脑和身体各系统都得到放松，也是预防中暑的有效措施。宝宝睡觉时，室内温度最好在26℃左右，保持通风，白天拉上窗帘，防止日晒增加室内温度。空调的冷风口和电扇不要直接对着宝宝吹，尤其在小宝宝出汗时更应远离风口。

**个人卫生要注意**  
夏天气温比较高，而孩子又是比较的活泼好动，所以流汗也比较多。建议妈妈在夏天一定要注意孩子的个人卫生，多给孩子洗头洗澡，并且还要给孩子换上干燥并且清爽的衣服。宝宝的服装应选择纯棉轻薄的材质，款式最好是方便活动的宽松款式。纸尿裤应勤换，预防尿布疹。另外，夏天也是各种细菌活跃的时间段，在这个季节孩子容易患有传染病。外出回家之后，家长需要经常检查孩子的身体是不是出现了异常状况，例如皮肤出现红肿或者是湿疹等，如果出现了异常情况，一定要及时送孩子到医院进行检查。

**小心别让宝宝脱水**

医学上称为婴儿夏季脱水热。脱水前期无明显症状，宝宝一旦有不明原因的哭闹不停、烦躁不安，妈妈就要小心了。出现这种现象，妈妈们应及时给宝宝补充足量的水分。该症是因炎夏气温高、气候干燥，宝宝通过排汗而丢失大量的水分所致。如果不及时补充水分，就会引起宝宝发热，有时体温可达39℃到42℃。

**饮水不足也会引起腹泻**

天热，宝宝大量出汗，如果饮水不足，体内消化液，如唾液、胃液、肠液、胆汁、胰液等都减少，影响到宝宝的食欲和消化功能，宝宝就极容易腹泻。宝宝感染后一般出现以急性胃肠炎为主的临床症状，即水样腹泻，伴有发烧、呕吐和腹痛，腹泻物多为白色米汤样或黄绿色蛋花样稀水便，有恶臭，严重者可因脱水及肺炎、中毒性心肌炎等并发症导致死亡。

**警惕夏季伤风感冒**  
夏天的特点就是烈日炎炎，离寒冷远了离感冒似乎也远了。但其实，宝宝的体温调节中枢以及皮肤散热、保温调节功能都差，夏天室内空调环境、室外高温，室内外温差大，宝宝就很容易在夏日里伤风感冒。宝宝的症状表现为：不出汗，口渴、尿多、食欲不振、面色苍白而且烦躁不安，病程可持续1-2个月。因此要注意通风及温度的控制，要经常让宝宝在较阴凉的地方休息，无论室外或室内都要保持清洁卫生、干燥通风，并及时给宝宝多喂些淡盐凉开水。

**蚊虫叮咬易引起皮肤病**

夏天，宝宝幼嫩的皮肤比成人更容易被蚊虫叮咬。宝宝很容易抓破皮肤而引起细菌感染，因此千万不要小看了这些蚊虫，宝宝的手脚被蚊虫叮咬后，会留下色素沉积，而反复抓破结疤可能会留下像小红豆一样的疤痕，也就是所谓的“红豆冰”现象。它不仅有碍肌肤的美观，严重的还会转变成蜂窝性组织炎。妈妈们应在每天睡觉之前，给宝宝涂抹驱虫花绿水，或者使用蚊帐。出行的时候可以带上万金油、绿油精等药膏。

**户外活动防晒伤**

夏天随着户外活动的增加，晒伤的可能性也随之大增。晒伤后宝宝皮肤会变红，有刺痛和瘙痒感，有的宝宝会哭闹，有的宝宝则只会在皮肤脱皮或刺痛感来的时候才表现出烦躁不安。有些妈妈不愿意为刚出生的宝宝用防晒霜，认为宝宝不需要，或是担心防晒乳液会伤害宝宝的娇嫩皮肤，而事实上六个月大以上的宝宝，就可以开始用防晒乳液了。长时间在户外，可选择防晒系数15-25的防晒乳液，每隔4-5小时给宝宝擦一次。