

Családháló

Vigyázat! - Nem mindegy, milyen a gyerekszoba levegője

csaladhalo.hu

2011. november 29., kedd 11:56

A tél beköszöntével az idő hűvösebbre fordul, a nappalok rövidebbek, így több időt töltünk a lakásban, négy fal között. A légúti és allergiás megbetegedések szempontjából fontos, hogy a szobalevegő minősége megfelelő legyen. A belső levegő minőségét több tényező, így a hőmérséklet, páratartalom, füstmentesség, illetve égéstermékekkel, allergénekkal való telítettség is befolyásolja.

Ne legyen túl meleg!

Kisebb gyermekeknél fontos a megfelelő hőmérséklet beállítása, hiszen a csecsemők, kisdedek napjuk nagy részét a gyermekszobában töltik. Régi tapasztalat, hogy hűvös levegőn pihentetőbb és zavartalanabb az alvás, mint melegben, ám ruhaneműk és takarók halmozása kerülendő csecsemő- és kisdedkorban. A legideálisabb ezért a 20-22 °C körüli hőmérséklet. Túl meleg szobában a gyermek nehezebben alszik el, könnyebben megizzad, nyugösebbé válhat, az éjszakai ébredések száma is több lehet.

Ébredés után gondoskodjunk a szoba megfelelő szellőztetéséről, ez időre a gyermeket egy másik szobában helyezük el. A szobalevegő nappali ideális hőmérséklete 23-24 °C körüli. Az ideálisnál hidegebb levegő a kezek, lábak vérkeringésének a csökkenéséhez, lehüléséhez vezet, valamint a nyálkahártyák védekezőképességét is csökkentheti, így könnyebben alakulnak ki felső légúti panaszok: orrfolyás, torokfájás, majd következményes köhögés – magyarázza **dr. Várhegyi Csaba**, a [Budai Allergiaközpont](#) gyermektüdőgyógyásza. A nappal főszerepet játszó helyiségek kívánatosnál melegebbre való felfűtése pedig a gyermeket bágyadttá és kedvetlenné teheti.

A teljes cikket [ide kattintva](#) olvashatja el.

Címkék

[egészség](#), [betegség](#), [aszma](#), [allergia](#), [Budai Allergiaközpont](#)

- [facebook](#)
- [twitter](#)
- [link](#)

/