

SPÆD- OG SMÅBØRN I FROSTVEJR

Sundhedsstyrelsen fraråder at børn sover ude når temperaturen er under -10 grader.

I Danmark har vi tradition for at børnene sover ude året rundt.

Vinden betyder meget for om barnet afkøles. I som forældre, skal være opmærksom på den såkaldte Chill-faktor, sammenhængen mellem vindhastighed (grøn) og temperaturen (blå). Chill-faktoren er udtryk for hvor koldt det føles på kroppen når man er udendørs. I kan i nedenstående skema selv beregne om det er for koldt for jeres barn at sove ude.

Vindhastighed i m/s	Udendørstemperatur, grader Celsius						
	10	5	0	-5	-10	-15	-20
2,5	8	4	-3	-9	-14	-19	-24
5	6	2	-6	-13	-18	-23	-27
7,5	4	0	-9	-17	-22	-27	-31
10	2	-3	-12	-21	-26	-31	-35
13	0	-6	-15	-25	-30	-35	-39
15,5	-2	-9	-18	-29	-34	-39	-43
18	-4	-12	-21	-33	-38	-43	-47
20,5	-6	-15	-24	-37	-42	-47	-51

I er jeres barns termostat

Spæd- og småbørn registrerer ikke hvorvidt de fryser før de er omkring 3-4 år, hvor temperaturreguleringen er fuldt udviklet. I kan tjekke barnets temperatur med jævne mellemrum, ved at mærke på brystkassen under tøjet om barnet føles varmt og tørt. Husk at våde savlesmækker køler kroppen yderligere ned.

Barnevognen skal placeres i læ, så vinden ikke kan komme ind i barnevognen. I kan isolere barnevognen mod kulden med et lag aviser (på et par cm) i bunden af barnevognen. Det er også en god ide at sørge for, at siderne er godt isoleret.

Barnets hud i kulden

Spæd- og småbørn får let tørre, ru og røde kinder. Det er en god ide at smøre kinderne, inden barnet kommer ud. Er det frost, er det en god ide at vælge en fedtcreme uden vand, så er du på den sikre side.