

## Ako sa starať o bábätko v lete

V lete nie je dobré, ak je bábätku príliš teplo. Spoznáte to tak, že sa potí, prehrieva sa, kožu má horúcu a spotenú, má červenú akoby sparenú tváričku, je nepokojné, nervózne, plače, má plytké dýchanie a môže sa objaviť i zvracanie, či zvýšená teplota. V lete je tiež dobré bábätko častejšie prebaľovať a to z dôvodu, že sa môžu častejšie tvoriť zapareniny alebo potničky v plienkovej oblasti. Preto môžete bábätko nechávať aj bez plienky na nepremokavej podložke.

### Oblečenie:

Aj malému bábätku tak ako nám stačí v horúcom lete skromnejšie oblečenie. Vhodné sú **bavlnené body** alebo nejaké **tenké šortky**. Keď je dieťaťko u vás v náručí, malo by mať na hlávke **klobúčik**, aby mu chránil hlavičku aj tváričku pred slnkom, v kočíku je vhodné dať tenkú bavlnenú čiapocku.



Nakoniec tak ako u dospelých by ste mali **dodržiavať pitný režim Vášho dieťatka**. Pripájame Vám teda tabuľku, v ktorej je rozpísané množstvo vody, ktoré má dieťa v určitom veku vypiť za jeden deň.

ideálny príjem tekutín:		
Vek	Objem tekutiny v ml/24 h	Objem tekutiny v ml/kg/24 h
3 dni	250 – 300	80 – 100
2 týždne	400 – 500	125 – 150

3 mesiace	750 – 850	140 – 150
6 mesiacov	950 – 1 100	130 – 145
9 mesiacov	1 000 – 1 250	130
1 rok	1 100 – 1 300	120 – 135
2 roky	1 350 – 1 500	100 – 125
4 roky	1 600	90 – 110
5 a 7 rokov	1 600 – 2 000	1 600 – 2 000
8 a viac	2 000	2 000

**Dňa 30.06.2014 o 10:00 hod.** sa v Komunitnom centre Plamienok uskutočnilo podujatie

„ Rozlúčka so školou“

Všetkým zúčastneným touto cestou chceme  
poďakovať.



**Pozývame Vás**

Dňa **24.07. 2014 o 10:00** Vás  
pozývame na Prechádzku do  
prírody, kde sa spoločne naučíme,  
čo do prírody patrí a čo nie.

Všetci ste srdečne vítaní ☺

**OZNAMUJEME VÁM,**

že od 01.06 2014 sú terénni sociálni  
pracovníci a ich asistenti **prestahovaní**  
do **Komunitného centra Plamienok**  
v Zadných Hálnach, v týchto priestoroch  
Vám budeme i naďalej poskytovať  
pomoc pri riešení Vašich problémov .

Implementačná agentúra  
pre Operačný program  
Zamestnanosť a sociálna inklúzia.



**Teréňačik  
Júli 2014**

