



Hitze Tipps für Eltern - So schützen Sie Ihre Kinder im Sommer

Besonders für Kinder und Babys ist ein vorsorgender Schutz vor Hitze und Sonnenstrahlung wichtig. Da sie ihren Wärmehaushalt noch nicht so gut regulieren können, reagieren sie besonders sensibel auf Hitzestress. Außerdem ist ihre Haut empfindlich, da ihr UV-Eigenschutz noch nicht voll entwickelt ist.

Auf den nächsten Seiten finden Sie wichtige Tipps zum Schutz Ihrer Kinder vor Hitzebelastung und UV-Strahlung.

Aus dem Inhalt:

- Sonnenschutz ohne Sonnenbrand! So schütze ich mich und mein Kind.
- Sonnenschutz für Kinder (mit Bildern)
- Tipps und Hinweise zum Hitzeschutz
- Ferien in der Sonne: Fragen und Antworten

Sonne ohne Sonnenbrand!

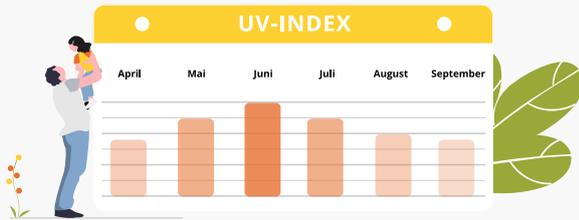
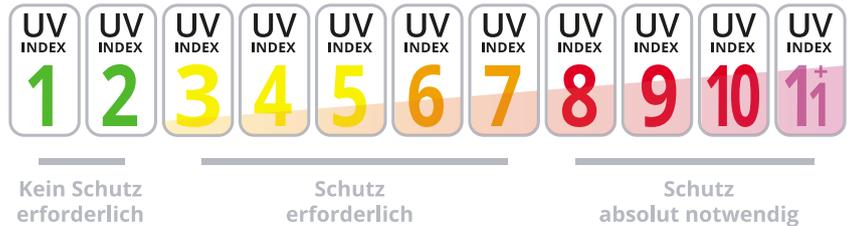
So schütze ich mich und mein Kind

Der **UV-Index** gibt die maximale Stärke der Sonnenstrahlen für den Tag an.

Er gibt Ihnen Orientierung, ab wann Sonnenschutz erforderlich ist oder sogar absolut notwendig wird.

Schon ab **UV-Index 3** kann es bei empfindlicher Haut zu Sonnenbrand kommen.

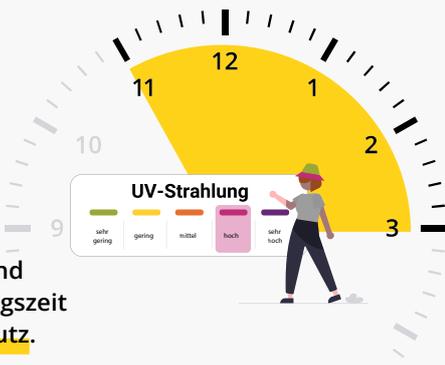
Schutz wird ab hier zunehmend wichtig.



Von **Mai bis Juni** ist bei uns die Sonneneinstrahlung besonders intensiv.



Den UV-Index finden Sie in **nahezu allen Wetter-Apps.**



Bei klarem Himmel und vor allem in der Mittagszeit **braucht die Haut Schutz.**



Am Wasser und im Gebirge ist Hautschutz besonders wichtig.

Wenn das Sonnenmittel vom Wasser abgewaschen wurde, bitte **erneut auftragen.**

Das sichert den Sonnenschutz, **verlängert ihn aber nicht.**

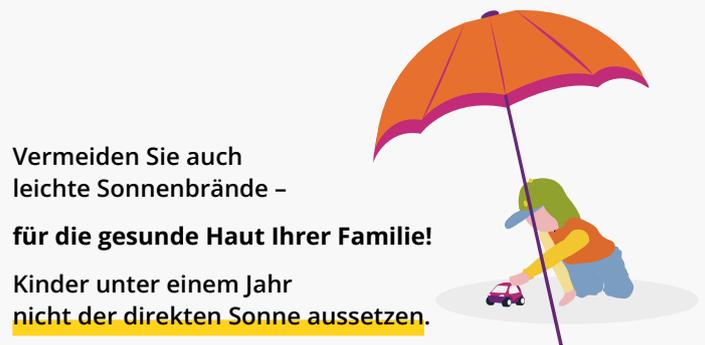


Je heller der Hauttyp, desto **mehr Sonnenschutz** ist nötig.

Sonnenmittel großzügig auftragen.

Für Kinder ein Mittel extra für die **Kinderhaut verwenden.**

ausgehändigt durch:
Stadt Bendorf



Vermeiden Sie auch leichte Sonnenbrände -

für die gesunde Haut Ihrer Familie!

Kinder unter einem Jahr **nicht der direkten Sonne aussetzen.**

Sonnenschutz für Kinder



Schattige Plätze



Für Babys sind im 1. Lebensjahr grundsätzlich Schattenplätze unverzichtbar – Bäume, Sonnenschirme, Sonnensegel. Und auch danach gilt: **Pralle Sonne vermeiden!**

Kopfbedeckung



Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz (Gesicht, Nacken und Ohren sind besonders empfindlich).

Kleidung



Sonnengerechte Kleidung bedeckt möglichst viel vom Körper, ist luftig und engt nicht ein: langärmelige Hemden oder T-Shirts, weit geschnittene, möglichst lange Hosen. Eine Sonnenbrille bereithalten.

Schuhe



Schuhe, die den Fuß – auch Ferse und Fußrücken – weitgehend bedecken.

Eincremen



Alle ungeschützten Körperstellen mit speziell für Kinder geeignetem Sonnenschutzmittel einreiben. Im 1. Lebensjahr Sonnenschutzcremes wegen der empfindlichen Babyhaut möglichst vermeiden.

- Gegen UV-A- und UV-B-Strahlen
- Bei längerem Verweilen in der Sonne wiederholt auftragen.
- Mit hohem Lichtschutzfaktor (mind. LSF 30).
- Am Wasser wasserfeste Mittel verwenden und nach jedem Baden erneut auftragen.

Tipps und Hinweise zum Hitzeschutz

Babys und Kleinkinder leiden schneller unter erhöhten Temperaturen und brauchen einen besonderen Hitzeschutz. Grundsätzlich sollten bei großer Hitze körperliche Belastungen zum Beispiel beim „wilden Spielen“ vermieden werden.

Achtung! Lassen Sie Ihr Kind niemals alleine im Auto. Bei Hitze besteht Lebensgefahr für Ihr Kind!

Mit diesen Maßnahmen senken Sie die Hitzebelastung für sich und Ihr Kind.

So kühlen Sie Ihre Wohnung bzw. halten die Räume kühl

- Tagsüber Rollläden, Fensterläden, Vorhänge, Rollos oder Jalousien schließen.
 - Auch die Fenster bleiben in der Hitze geschlossen; evtl. sonnenabweisende Folien anbringen.
 - Lüften am besten, wenn sich die Luft abgekühlt hat, also nachts und frühmorgens.
 - Das Schlafzimmer zum Beispiel durch feuchte Handtücher abkühlen. Ihr Kind sollte im kühlestem Zimmer der Wohnung schlafen.
 - Elektrische Geräte produzieren Wärme und bleiben möglichst ausgeschaltet.
 - Ventilatoren kühlen zwar nicht, ihr Luftzug wird aber als kühlend empfunden. Der Ventilator muss für Kinder unerreichbar sein und darf nicht direkt auf den Körper gerichtet werden.
 - Beim Einsatz einer Klimaanlage den Stromverbrauch und seine Kosten beachten.
-

Leichte und luftige Kleidung kann eine Überhitzung verhindern

- Babys und Kleinkinder sollten jegliche direkte Sonne meiden und immer im Schatten bleiben.
 - Ihre Bekleidung sollte sehr leicht sein, nicht eng anliegen und so atmungsaktiv sein, dass die Luft zwischen Körper und Kleidung entlang strömen kann.
 - Auch ganz ohne Kleidung oder nur mit einer Windel bekleidet ist es in Räumlichkeiten angenehm bei Hitze.
 - Bei Temperaturen über 30 Grad Celsius verschaffen feuchte Tücher Ihrem Baby Abkühlung.
 - Zum Schlafen eignen sich ein dünner Schlafanzug ohne Füße oder ein kurzärmeliger Body. Bei älteren Kindern (ab 2 Jahren) reichen eine dünne Bettdecke oder bloß ein Baumwolllaken.
-

Genug trinken und leichte Mahlzeiten halten fit

Um bei großer Hitze den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, sollten gestillte Babys häufiger angelegt werden und die Mütter mehr trinken. Kindern, die mit der Flasche gefüttert werden, wird diese häufiger angeboten.

Nicht zu kalt, aber gerne kühl dürfen die Getränke für Ihr Kind sein. Bunte Gläser und wiederverwertbare Strohhalme regen zum Trinken an.

Geeignete Getränke sind:

- Wasser,
- ungesüßte Früchte- und Kräutertees,
- Saftschorlen (ein Teil Saft und drei Teile Wasser),
- Melonendrink aus Melonenfruchtfleisch, Eiswürfel, Limette und Minze, evtl. süßen,
- aromatisiertes Wasser: Wasser in Karaffen anrichten und z. B. mit Gurkenscheiben, Zitronenmelisse, Minzblättern, Zitrone, Beeren oder mit ein paar bunten Eiswürfeln aus Tee und Saft versehen.

Leicht, frisch und kühl

Über den Tag verteilt kleine Mahlzeiten mit wasserreichen Obst- und Gemüsesorten anbieten. Als Snack, Salat, Suppe oder leichte Mahlzeit (zum Beispiel als Obstquark, Gemüsepfanne oder Gurkenscheiben). Besonders wasserreich sind zum Beispiel:

- Melone (ohne Kerne), Beeren, Nektarine, Pfirsich,
- Gurke, Tomate, Salat, Radieschen, Zucchini, Paprika.

Sehr beliebt – ein kleines Kindereis

Als zuckerärmere Variante selbst hergestellt. Und so geht's:

- Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz oder Joghurt mit Obstmus einfrieren.
- Joghurt mit gefrorenen Beeren oder eingefrorene Banane mit oder ohne Kakaopulver mit einem Pürierstab pürieren.

Gut zu wissen

So können Sie feststellen, ob Ihrem Baby oder Kleinkind zu warm oder zu kalt ist: Fühlen Sie die Temperatur zwischen seinen Schulterblättern unter dem Nacken. Die Haut sollte dort warm, aber nicht verschwitzt sein.

Ferien in der Sonne: Fragen und Antworten

In südlichen Ländern, im Hochgebirge und auch an der See ist die Sonnenintensität sehr hoch. Gleichzeitig möchten sich Eltern mit ihren Kindern in den Ferien gerade hier möglichst viel im Freien aufhalten – man ist also naturgemäß der Sonnenstrahlung vermehrt ausgesetzt. Hier finden Sie ausgewählte Fragen, die Eltern in diesem Zusammenhang besonders beschäftigen sowie zusammengefasst die grundsätzlichen „Sonnenregeln“ zum Schutz der Kinder.

Ferien am Strand: Wie können Eltern ihr Kleinkind ohne „schlechtes Gewissen“ am Wasser spielen lassen?

Mit zweieinhalb, drei Jahren wird man Kinder kaum dazu bringen können, sich nur unter einem schützenden Sonnenschirm aufzuhalten. Deshalb:

- Für die Aufenthalte am Strand sollten Eltern mit ihrem Kleinkind bevorzugt die Morgenstunden und die Sonne am späten Nachmittag für ihre Strandbesuche ausnutzen.
 - Das Kind sollte dann zumindest mit einem T-Shirt bekleidet sein und sorgfältig mit einem kindgerechten Sonnenschutzmittel (mind. Lichtschutzfaktor 30) eingecremt werden (auch unter dem T-Shirt).
 - Eine Kopfbedeckung (Kappe oder Tuch) ist wichtig und sollte unbedingt auch Gesicht und Nacken abschatten.
 - Beim Bauen von Sandburgen sollte der „Spielplatz“ durch einen Schirm abgeschattet werden.
-

Einen kompletten Schutz, eine hundertprozentige Sicherheit kann es nicht geben. Mehr als dies können Eltern kaum machen und sie brauchen deshalb auch kein schlechtes Gewissen zu haben. Sie sollten die Mittagshitze „ausparen“, unbedingt Sonnenbrände vermeiden, keine „Sonnenbäder“ nehmen und sich mit den Kindern an den Möglichkeiten für Bewegung, Planschen und neue Erfahrungen freuen.

Ferien im Hochgebirge: Brauchen Babys schon Sonnenbrillen?

Babys brauchen in aller Regel keine Sonnenbrille zu tragen. Bei einem Aufenthalt im Hochgebirge allerdings ist ein Schutz der Augen durch eine Sonnenbrille sinnvoll. UV-Strahlen schädigen Augenlinsen und Hornhaut und kleine Babys können ja nicht, wie größere Kinder und wie Erwachsene, dem hellen Licht durch Kopfdrehung entgehen.

Im Hochgebirge ist die UV-Strahlung sehr intensiv. Deshalb ist hier ein sorgfältiger Sonnenschutz durch Kleidung, Kopfbedeckung, Schirme und durch kindgerechte Sonnenschutzmittel mit mind. LSF 30 besonders wichtig. Solange die Sonne hoch steht, sollten Sie mit Ihrem Baby im Schatten oder im Haus bleiben – das ist der beste Schutz.

Ferien in südlichen Ländern: Sollten sich Babys und Kleinkinder hier nur bekleidet, abgeschattet und eingecremt draußen aufhalten?

Bei sonnigem Wetter am Strand sind Sonneneinstrahlung und UV-Belastung beispielsweise in Spanien, Italien oder in der Türkei recht erheblich. Unter diesen Bedingungen sind Kleidung, Sonnenschirm und Sonnenschutzmittel unerlässliche Maßnahmen, um Kinder vor der Sonne zu schützen.

Auch in den Morgenstunden sollte eine „UV-Exposition“ so weit wie möglich vermieden werden.

Die Sonnenbelastung kann gering gehalten werden, wenn sich das Kind morgens und abends bei tiefer stehender Sonne und ohne direkte Sonneneinstrahlung draußen aufhält und durch Kleidung geschützt ist.

Grundsätzliche „Sonnenregeln“

Babys sollten grundsätzlich gar keine direkte Sonne abbekommen und selbst bis zum Vorschulalter sollten Kinder pralle Sonne am besten meiden.

Schatten und sonnengerechte Kleidung sind der wirksamste Sonnenschutz:

- Kinder möglichst an schattigen Plätzen spielen lassen.
 - Auf sonnengerechte Kleidung achten, die möglichst viel vom Körper bedeckt:
 - Hut, Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz.
 - Luftige, möglichst langärmelige T-Shirts oder Hemden aus nicht zu locker gewobenem Material.
 - Wenn möglich, auf Textilien mit speziellem UV-Schutz (ab UV-Protektions-Faktor 30 oder Prüfsiegel „UV-Standard 801“) achten.
 - Weit geschnittene, möglichst lange Hosen.
 - Bequeme Schuhe, die möglichst auch den Fußrücken bedecken.
 - Vor allem im Gebirge und an der See: Sonnenbrillen mit gutem UV-Filter.
 - Nicht bedeckte Körperteile, wie Gesicht, Hände oder Fußrücken, durch ein Sonnenschutzmittel speziell für Kinder schützen (mind. Lichtschutzfaktor 30).
 - Ausreichend Sonnenschutzmittel auftragen, da andernfalls der Lichtschutzfaktor nicht wirksam ist.
 - Bei längeren Aufenthalten im Freien die Haut wiederholt eincremen und den Sonnenschutz nach jedem Baden erneuern.
 - Häufiges Eincremen und hoher Lichtschutzfaktor sollten nicht dazu verleiten, Kinder unbesorgt in der prallen Sonne oder länger in der Sonne spielen zu lassen.
 - Insbesondere im Sommer und an sonnigen Frühjahrstagen sollten Kinder während der starken Mittagssonne (11–15 Uhr) besser nicht draußen spielen.
-

Hinweis: Auch bei bedecktem Himmel ist noch Vorsicht geboten. Bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung dringen auch dann noch bis auf die Haut durch.
