

Gesund durch die Sommerhitze

Tipps für Säuglinge und Kleinkinder

Viele Menschen in Deutschland freuen sich über den Sommer. Wenn es aber über längere Zeit sehr heiß ist, kann das schnell belastend werden und zu gesundheitlichen Problemen führen. Gruppen mit besonderen Bedürfnissen wie Säuglinge und Kleinkinder können schneller von gesundheitlichen Auswirkungen durch Hitze betroffen sein.

Das Gesundheitsamt des Landkreises Fulda gibt deshalb Tipps.



Foto: nataliaderiabina auf stock.adobe.com

Säuglinge und Kleinkinder können ihren Wärmehaushalt noch nicht so gut regulieren wie Erwachsene und schwitzen weniger. Kinderhaut ist besonders schutzbedürftig. Sie sollte möglichst wenig direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden, da das Sonnenbrandrisiko hoch ist. Aus diesen Gründen ist ein ausreichender Schutz Ihres Kindes vor Hitze und Sonneneinstrahlung besonders wichtig.



Gehen Sie Hitze und Sonne aus dem Weg

Meiden Sie Hitze so gut es geht und setzen Sie Ihr Kind weder der direkten Sonneneinstrahlung noch intensiver Mittagshitze aus und lassen Sie Ihr Kind nicht alleine im Auto.



Sorgen Sie für Abkühlung

Sorgen Sie dafür, dass sich Ihr Kind beim Spielen mit Wasser, im Planschbecken oder unter einer Gartendusche abkühlen kann.



Meiden Sie die Mittagshitze

Berücksichtigen Sie bei Ihrer Tagesplanung, dass Ihr Kind in der heißesten Tageszeit – etwa zwischen 11 und 18 Uhr – auf anstrengende Bewegungsspiele verzichten sollte. Achten Sie auf Hitzewarnungen in den Medien.



Passen Sie Stillen bzw. Trinken und Essen an

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genug trinkt. Bei Säuglingen: Stillen Sie häufiger als gewohnt. Ihr Kind braucht dann keine zusätzliche Flüssigkeit. Bei Kleinkindern: Geben Sie Ihrem Kind leichtes, frisches und kühles Essen.



Achten Sie auf hitzetaugliche Kleidung und UV-Schutz

Schützen Sie Ihr Kind von oben bis unten mit sonnengerechter Kleidung, die möglichst viel vom Körper bedeckt. Sie sollte luftig und weit geschnitten sein. Denken Sie auch an eine Kopfbedeckung – idealerweise mit Nackenschutz – und eine Sonnenbrille. Verwenden Sie im ersten Lebensjahr noch keine Sonnencreme und später spezielle Kinder-Sonnencreme.



Halten Sie Ihre Wohnung und Innenräume kühl

Lüften Sie frühmorgens oder spätabends und halten Sie tagsüber Rollläden, Vorhänge oder Fensterläden geschlossen.



Gut schlafen bei Hitze

Legen Sie Ihr Kind in einen möglichst kühlen Raum Ihrer Wohnung schlafen. Nutzen Sie leichte Bettwäsche und Schlafbekleidung.



Hitzebedingte Beschwerden erkennen und handeln

Leiten Sie bei Symptomen von Hitzebelastung, wie erhöhte Körpertemperatur mit heißer, roter Haut, die nicht schwitzt, umgehend Erste-Hilfe-Maßnahmen ein und verständigen Sie einen Arzt.

Weitere Informationen

www.landkreis-fulda.de/hitzeinformationen



Landkreis Fulda
Gesundheitsamt

www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/babys-und-kinder



0661 6006-0

www.landkreis-fulda.de/gesundheitsamt@landkreis-fulda.de

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz>



Otfrid-von-Weißenburg-Straße 3
36043 Fulda