

Informationen und Tipps für Eltern und ihre Kinder

Säuglinge und Kleinkinder sind gegenüber Hitze noch sehr empfindlich und müssen daher besonders geschützt werden.

Achten Sie auf die Kleinen mithilfe der folgenden Tipps:



Mehr stillen bzw. mehr Flüssigkeit geben! Sollten Sie stillen, geben Sie häufiger die Brust und trinken Sie selbst mehr. Außer der Muttermilch wird keine zusätzliche Flüssigkeit benötigt! Flaschenkinder brauchen zusätzliche Flüssigkeit, z.B. ungesüßten Tee. Die Urinmengen sollten denen an normalen Tagen entsprechen.



Fläschchen gut auswaschen und Milchreste gleich entsorgen, da sich in der Wärme Bakterien besonders schnell vermehren.



Kühlen Sie den Körper ihres Kindes ab, indem Sie es mit Wasser spielen lassen oder es im Schatten nackt in Windeln strampeln lassen.



Halten Sie sich in kühlen Orten auf, z.B. in Parks, in klimatisierten Bibliotheken oder in Supermärkten.



Vermeiden Sie die pralle Sonne, insbesondere zur Mittagszeit. Verlegen Sie Spaziergänge oder Einkäufe in die frühen Morgenstunden oder den Abend.



Sorgen Sie für dünne und helle Kleidung, eine Kopfbedeckung und Sonnencreme zum UV-Schutz an unbedeckten Körperteilen. Wählen Sie für die Schlafenszeit eine leichte Bettdecke.



Sorgen Sie für eine kühle Wohnung. Lüften Sie Ihre Wohnung nachts oder früh morgens und halten Sie tagsüber die Fenster geschlossen. Nutzen Sie Markisen oder Rollläden als Sonnenschutz. Hängen Sie in der Wohnung feuchte Tücher auf.



Kontaktieren Sie Ihren Kinderarzt, wenn Anzeichen einer Überhitzung vorliegen. Diese erkennen Sie an

- einer heißen, trockenen Haut,
- einer starken Gesichtsrötung und
- einer beschleunigten Atmung.

Weitere Informationen und Ansprechpartner für Fragen und Anliegen zum Thema finden Sie unter:

www.lkbh.de/hitzeschutz

