

MERKBLATT - BABYS UND KLEINKINDER

Werden Babys oder Kleinkinder zu lange der Sonne oder Hitze ausgesetzt, drohen schwere gesundheitliche Gefahren. Kleine Kinder können ihren Wärmehaushalt noch nicht so regulieren wie Erwachsene, daher sind sie deutlich empfindlicher gegenüber Hitze und Sonnenstrahlung. Sie schwitzen weniger und brauchen relativ mehr Wasser als eine erwachsene Person.

Im ersten Lebensjahr ist Schatten angesagt

In den ersten zwölf Lebensmonaten sollte ein Kind gar keiner direkten Sonnenbestrahlung ausgesetzt sein.

- Achten Sie darauf, dass Ihr Baby keine pralle Sonne abbekommt und im Schatten ist.
- **Meiden Sie auch mit Sonnenschutz**, wie Schirm oder Verdeck, **die pralle Sonne**, um Überhitzung zu vermeiden.
- **Sonnenschutzmittel sollten im ersten Lebensjahr sorgsam verwendet werden**, da sie die empfindliche Babyhaut unnötig belasten. Sollte Sonnencreme nötig sein wird empfohlen mineralische Sonnenmittel zu verwenden.
- Babyöl ist kein Sonnenschutzmittel, es fördert die Lichtempfindlichkeit der Haut.
- Um den Flüssigkeitsverlust bei Hitze auszugleichen, sollten gestillte Babys häufiger angelegt werden und die Mütter mehr trinken. Kindern ab 1 Jahr sollte Wasser angeboten werden.

Sonnengerechte Kleidung ist ein Hit

Den wirksamsten Schutz bietet – neben schattigen Plätzen – eine sonnengerechte Kleidung von Kopf bis Fuß.

Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht besser als dunkle, ist also etwas kühler. Die Anziehsachen (vorzugsweise aus Baumwolle) sollten nicht eng anliegen und atmungsaktiv sein, damit die Luft am Körper zirkulieren kann.

Stoffe mit dem Kennzeichen „UV-Standard 801“ bieten einen besonderen UV-Schutz, zusätzlich sollt ihr UV-Schutzfaktor der Sonnencreme LF 50 betragen.

Das Gehirn reagiert besonders empfindlich auf Überhitzung, daher ist eine Kopf- und Nackenbedeckung unerlässlich. Die Augen schützt eine kindgerechte und bruch sichere Sonnenbrille, die den Standard „UV 400“ erfüllen sollte.

Sonnenschutzmittel bei Kindern richtig verwenden

Zusätzlich zur Kleidung benötigen Körperteile wie Gesicht, Hände und Füße Sonnenschutzmittel.

- Im ersten Lebensjahr sollte wegen der empfindlichen Babyhaut Sonnenschutzcreme sorgsam verwendet werden.
- Verwenden Sie nur speziell für Kinder geeignete Sonnenschutzmittel. Cremes und Lotionen trocknen die Kinderhaut weniger aus, als zum Beispiel Gele.
- Das Sonnenmittel sollte UV-A- und UV-B-Strahlen blocken, mit einem Lichtschutzfaktor von 50.
- Verwenden Sie mineralische Sonnenschutzcremes. Wenn Sie bei der Wahl des richtigen Sonnenschutzmittels für Ihr Kind unsicher sind, fragen Sie bei Ihrer Kinderärztin bzw. Ihrem Kinderarzt nach.
- Cremen Sie alle unbedeckten Körperstellen vor dem Hinausgehen sorgfältig ein.
- Achten Sie darauf, dass ausreichend Sonnenschutzmittel aufgetragen wird, da andernfalls der Lichtschutzfaktor nicht wirksam ist.
- Achten Sie auf das Haltbarkeitsdatum der Sonnencreme!
- Verwenden Sie für Aufenthalte am und im Wasser besonders wasserfeste Sonnenschutzmittel.
- Erneuern Sie nach jedem Baden den Sonnenschutz.

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran

Kinder lernen vor allem durch Nachahmen und eifern in ihrem Verhalten gerne ihren erwachsenen Vorbildern nach.

Ihr Kind wird umso leichter lernen, sich auch selbst vor den Risiken der Sonne zu schützen, wenn Sie als Eltern mit gutem Beispiel vorangehen.



Schützen Sie sich deshalb selbst, indem Sie sich zum Beispiel nicht zu lange in der direkten Sonne aufhalten, Sonnencreme verwenden und sich durch entsprechende Kleidung und Kopfbedeckung schützen.

Die Kinderernährung der Hitze anpassen

Um bei starker Hitze den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, sollten gestillte Babys öfter angelegt werden und die Mutter sollte mehr trinken.

Kinder die mit Fläschchen aufgezogen werden sollte dieses öfter angeboten werden.

Achten Sie generell darauf das Kinder ausreichend trinken. Für Kinder im Kindergartenalter wird etwa 1 Liter Flüssigkeit pro Tag empfohlen.

Bei Temperaturen über 30 °C steigt der Flüssigkeitsbedarf der Kinder deutlich an.

Bieten Sie häufig gekühlte, nicht eiskalte Getränke wie Wasser oder ungesüßte Tees an.

Das Essen sollte leicht und frisch sein.

Geeignet sind Salat, Gemüse wie Gurken, und Obst. Verteilen Sie die Mahlzeiten über den Tag, die Mahlzeiten sollten klein aber häufig sein.

Wasserspiele bieten Abkühlung

Säuglinge können sanft abgekühlt werden indem sie mit einem feuchten, nicht zu kalten Tuch abgewischt werden.

Mit Wasser zu plantschen macht allen Kindern Spaß. Haben Sie dabei bitte immer ein Auge auf Ihre Kinder!

Wie Sie ihre Wohnung kühlen

Damit es in den Innenräumen nicht zu heiß wird, sollten Fenster von außen beschattet sein (Rollläden, Jalousien) und tagsüber geschlossen bleiben. **Lüften Sie, nachts oder frühmorgens wenn die Luft noch kühler ist.** In Schlafräumen sollte die Temperatur nicht über 26 °C liegen.

Elektronische Geräte produzieren zusätzlich Hitze und sollten, wenn sie nicht gebraucht werden abgeschaltet werden.



Ventilatoren kühlen zwar nicht die Luft ab, der Luftzug wird aber als kühlend empfunden.

Achten Sie jedoch darauf, dass die Zugluft nicht direkt auf den Körper des Kindes oder Babys gerichtet ist, weil Zugluft schadet.

Hitzebelastung des Kindes frühzeitig erkennen

Aufgrund der noch fehlenden Wärmeregulierung im kindlichen Körper reagieren Sie auf Hitze früher.

Überprüfen Sie die Haut zwischen den Schulterblättern, dort sollte die Haut warm aber nicht verschwitzt sein.



Bei Hitze Kinder NICHT im Auto warten lassen!

Hitze und die Anstrengung beim Spielen können zu folgenden Symptomen führen:

- starkes Schwitzen
- kühle Haut
- gerötetes Gesicht
- trockenen Lippen
- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Ohrensausen



Bitte reagieren Sie sofort und bringen Sie ihr Kind in den Schatten.

Öffnen Sie beengte Kleidung und kühlen Sie den Körper vorsichtig mit feuchten (nicht zu kalten) Umschlägen.

Im Zweifel suchen Sie bitte Ihre Kinderärztin bzw. Ihren Kinderarzt auf oder holen Sie sich telefonisch Rat bei der Gesundheitshotline 1450.

Bewahren Sie einen kühlen Kopf in den heißen Phasen und achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen!



Weitere Informationen unter:

www.ktn.gv.at > Themen A - Z > Gesundheit > Umweltmedizin > Hitzeschutzplan Kärnten