

HITZESCHUTZ FÜR NEUGEBORENE, BABYS + KINDER

Achten Sie auf sich und Ihre Kinder.



Meiden Sie direkte Sonne.

Blieben Sie möglichst in der heißesten Tageszeit (zw. 11 Uhr und 17 Uhr) drinnen, an kühlen Orten und im Schatten.



Wohnung kühl halten:

Lüften Sie nachts oder wenn es draußen kälter ist. Dunkelnd Sie Fenster ab. „Fühlen“ Sie das Wetter – verlassen Sie sich nicht auf eine App.



Stillen Sie häufiger oder bieten Sie Muttermilchersatznahrung regelmäßig an. Wasser bitte erst ab dem 6. Lebensmonat geben.



Geben Sie Ihrem Kind (ab dem 6. Lebensmonat) **leichte Snacks**, wie Gurke oder Obst. **Bieten Sie immer wieder Wasser an.**



Schützen Sie Ihr Baby mit atmungsaktiver, langer Kleidung sowie einem Hut. Sollten Sie Sonnencreme benutzen, dann nur an unbedeckten Hautstellen.



Tragen Sie Ihr Baby bei sich, so fühlen Sie die Temperatur Ihres Kindes. Kinderwagen/Babyschalen heizen sich schnell in der Sonne auf.



Keine direkte Sonne! Bieten Sie Ihrem Baby häufig zu trinken an (Stillen, Muttermilchersatznahrung, ab 6. Monat Wasser). Kontrollieren Sie, wie oft ihr Baby pinkelt. **Kühlen Sie Ihr Kind** durch feuchte Wickel oder Wasserspray.



LEBENSRETTEND:

Nie allein im Auto!
Nehmen Sie Ihr Kind immer mit!

Anzeichen für Hitzschlag: Ihr Kind ist rot oder heiß, reagiert nicht auf Ansprache und Berührungen, jammert oder klingt ungewöhnlich, die Windel bleibt trocken oder der Urin riecht intensiv und ist dunkel.

Handeln Sie: Einmal durchatmen, dann kühlen Sie sofort Ihr Kind: In einen kühlen Raum bringen, kühle Tücher auf Extremitäten und Kopf legen (nicht kalt!). Stillen oder Muttermilchersatznahrung bzw. Wasser (ab 6. Monat) anbieten.

Falls Ihr Kind nicht trinkt und zum normalen Verhalten zurückkehrt, sofort den Notruf (112) wählen!