



Für Kinder geeignete Sonnencreme mit mindestens LSF 30, UV-Kleidung, Mütze, Sonnenbrille, direkte Sonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden können einen Sonnenbrand verhindern.

Kinder unter einem Jahr nicht direkter Sonneneinstrahlung aussetzen!

Gesundheitsamt des Saarpfalz-Kreises
Am Forum 1
66424 Homburg

Telefon: 06841 / 104 7170

Email: gesundheitsamt@saarpfalz-kreis.de
klima-gesundheit@saarpfalz-kreis.de



www.saarpfalz-kreis.de

Weitere Informationen:
www.bioeg.de
www.kindergesundheit-info.de



Sonnenstich und Sonnenbrand beim Kind



Sonnenstich beim Kind



Durch eine längere und direkte Sonneneinstrahlung auf den unbedeckten Kopf und Nacken kann es zu einer Reizung der Hirnhaut kommen. Besonders Kleinkinder sind hiervon gefährdet.

Signale:

- hochroter und heißer Kopf, obwohl die Körpertemperatur normal ist und die übrige Körperhaut sich normal warm anfühlt
- Kopfschmerzen, Schwindel
- Übelkeit und Erbrechen
- Kind ist unruhig und verwirrt
- Nackensteife
- evtl. Kreislaufbeschwerden bis hin zur Bewusstlosigkeit

So können Sie helfen:

- in kühler Umgebung ausruhen, ruhig liegen, Kopf und Nacken erhöht

- Getränke anbieten
- mit feuchten lauwarmen Tüchern sanft kühlen (nicht unterkühlen)
- bei Bewusstlosigkeit Erste-Hilfe-Maßnahmen ergreifen und den Notarzt verständigen

So können Sie vorbeugen:

- Mützen mit Nackenschutz verwenden
- direkte Sonne zwischen 11 und 15 Uhr vermeiden
- schattige Plätze bevorzugen

Sonnenbrand beim Kind



Signale:

- nach 3-4 Stunden nach dem Sonnenbad ist die Haut gerötet, heiß, schmerzt und kann anschwellen
- bei einem schweren Sonnenbrand entstehen Blasen, die ärztlich behandelt werden müssen

So können Sie helfen:

- Kind ist und bleibt im Schatten, keiner weiterer Sonneneinstrahlung aussetzen, bis die Haut komplett abgeheilt ist (1-2 Wochen)
- Haut mit kalten, feuchten Umschlägen kühlen (nicht zu kalt)
- keine Hausmittel wie Puder, Mehl, Öl oder Fettsalben auftragen
- kühlende Kinderlotion auftragen (hoher Feuchtigkeitsanteil)
- gereizte Hautstellen am besten unbedeckt lassen
- auf ausreichende Trinkmengen achten, Getränke anbieten bzw. gestillte Babys häufiger anlegen
- auf keinen Fall die Blasen selbst öffnen bei schwerem Sonnenbrand (Entzündungsgefahr), diese bedürfen ärztlicher Behandlung
- gehen Sie mit einem Säugling zum Arzt, ebenso mit einem Kind, dem es insgesamt schlecht geht (Übelkeit, Fieber, Kreislaufbeschwerden)
- nach 2-3 Tagen beginnt die Haut sich zu erneuern; halten Sie die Haut weiter mit Lotion feucht und ziehen Sie die Hautfetzen nicht aktiv los, hindern Sie ebenso Ihr Kind daran, die Hautfetzen abzuziehen