

# Tipps für Hitze- und UV-Schutz von Babys und Kleinkindern



europäisch & weltoffen

Tägliche Bewegung ist für Kinder ein wichtiger Bestandteil für die körperliche und geistige Entwicklung und Gesundheit. Besonders an sonnigen und heißen Tagen ist es jedoch sinnvoll das Eltern einige Verhaltens-Tipps berücksichtigen, um ihre Kinder vor gesundheitlichen Schäden durch Sonne und Hitze zu schützen.

## Sonne meiden und Möglichkeiten zur Kühlung nutzen



- ❖ Schattenplätze aufsuchen
- ❖ Mittagszeit wegen hoher UV-Belastung möglichst drinnen verbringen
- ❖ Die höchsten Temperaturen werden an heißen Tagen am späten Nachmittag erreicht und sollten bei der Tagesplanung berücksichtigt werden
- ❖ Babys und Kinder NICHT im parkenden Auto alleine lassen, da es dort sehr schnell sehr heiß wird



- ❖ Abkühlmöglichkeiten mit Wasser (z. B. Planschbecken und Wasserspiele) oder leichter Luftbewegung nutzen
- ❖ Tags und nachts nach Möglichkeit den kühlestem Raum der Wohnung zum Aufenthalt und Schlafen verwenden

## Sonnengerechte Kleidung verwenden



- ❖ Kopfbedeckung mit Nacken- und Ohrenschutz (Kappe, Tuch)
- ❖ Kindersonnenbrillen mit UV-400
- ❖ Luftige Kleidung die dennoch möglichst viel Fläche der Arme und Beine bedecken
- ❖ Schuhe, die Fußsohle, Fußrücken und die Ferse bedecken
- ❖ Kleidung auch nachts den Temperaturen anpassen;  
Für Babys sind meist ein dünner Schlafsack und kurzärmelige Bodys ausreichend (Ziel: warme Haut im Nacken bzw. zwischen den Schulterblättern, aber kein Schweiß)

## Sonnencreme für unbedeckte Hautstellen nutzen



- ❖ Bereits 30min vor Aufenthalt im Freien eincremen
- ❖ Wasserfeste Sonnencreme verwenden
- ❖ Hoher Lichtschutzfaktor (mind. 30+), UVA- und UVB-Schutz
- ❖ Regelmäßig Nachcremen, bei längerem Aufenthalt im Freien und nach Kontakt mit Wasser (Achtung: Keine Verlängerung der ursprünglich durch den Lichtschutzfaktor angegebenen Schutzdauer)

## Flüssigkeitszufuhr und Ernährung beachten



- ❖ Regelmäßig Wasser zum Trinken anbieten
- ❖ Kleine, flüssigkeitsreiche Mahlzeiten anbieten

## **Besonderheiten bei Kindern im 1. Lebensjahr beachten**

- ❖ Babys sollten grundsätzlich keiner Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein
- ❖ Möglichst keine Sonnencreme verwenden, da diese die empfindliche Haut stark belastet
- ❖ Stillende Mütter sollten darauf achten selbst genügend zu trinken und ihrem Baby häufiger die Möglichkeit zur Aufnahme von Muttermilch zu geben.

## **Überhitzung bei Babys und Kleinkindern erkennen**

- ❖ Trockene, heiße Haut
- ❖ Schnelles Atmen
- ❖ Stark gerötetes Gesicht
- ❖ Reizbarkeit oder Benommenheit
- ❖ Ggfls. Fieber und Erbrechen

Bei starker Überhitzung liegt ein Notfall vor. Notruf 112 wählen!

## **Weitere Informationen**

- ❖ Ausführliche Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für Eltern von Babys und Kleinkindern  
<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/babys-und-kinder/>
- ❖ Informations-Videos des Bundesministeriums für Gesundheit:  
Tipps bei Hitze für Eltern von Babys und Kleinkindern  
<https://gesund.bund.de/service/mediathek#tipps-bei-hitze-fuer-eltern-von-babys-und-kleinkindern>  
Warum ist Hitze für Kleinkinder ein besonderes Risiko?  
<https://gesund.bund.de/service/mediathek#warum-ist-hitze-fuer-kleinkinder-ein-besonderes-risiko>
- ❖ Infobroschüre für Eltern von Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter (Bundesamt für Strahlenschutz)  
[https://www.bfs.de/SharedDocs/Downloads/BfS/DE/broschueren/unterricht-uv/brosch-eltern-gs-online.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=16](https://www.bfs.de/SharedDocs/Downloads/BfS/DE/broschueren/unterricht-uv/brosch-eltern-gs-online.pdf?__blob=publicationFile&v=16)
- ❖ Wetterwarn-App des DWD für Hitze- und UV-bedingte Wetterwarnungen  
[www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps\\_node.html](http://www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps_node.html)

### **Kontakt:**

Saarpfalz-Kreis, Gesundheitsamt, Am Forum 1, 66424 Homburg,

Telefon: 06841-104-7170; Telefax: 06841-104-7501

E-Mail: [gesundheitsamt@saarpfalz-kreis.de](mailto:gesundheitsamt@saarpfalz-kreis.de); Homepage: [www.saarpfalz-kreis.de](http://www.saarpfalz-kreis.de)

