

Standard „Hitzeschutz“ für die Arbeit in den Frühen Hilfen im Kontext des häuslichen Umfeldes

Material:

- Druckversion der Broschüre „Hitzeschutztipps für Säuglinge und Kleinkinder“
https://www.staedteregion-aachen.de/fileadmin/user_upload/A_53/Dateien/Hitzeschutztipps_SaeuglKleink.pdf
 - Sonnensegel mit UV- Schutz für den Kinderwagen (als Give-away)
 - Druckversion der Infografik BZgA „Sonnenschutz für Kinder“
[\(https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/infografik-sonnenschutz-fuer-kinder/\)](https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/infografik-sonnenschutz-fuer-kinder/)
-

Beratungsthemen zu Hitzeschutzmaßnahmen:

Wohnung: tagsüber Fenster schließen und abdunkeln, morgens und abends stoßlüften, ggf. Hitzequellen (elektrische Geräte) abschalten, ggf. feuchte Tücher aufhängen, falls die Wohnung zu heiß sein sollte -> schattige/ kühlere Orte aufsuchen.

Ernährung: Säuglinge sollten an heißen Tagen mehr trinken, bzw. öfter gestillt werden. Durst wird über die Milch gestillt. Stillende Mütter sollten dann auch auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Kindern, die Beikost essen, sollte zusätzlich Wasser und/oder ungesüßter Tee angeboten werden.

Überhitzung: !!! Kinder und Säuglinge **niemals** im Auto lassen, da sich dieses rasch aufheizt und es schnell zu lebensgefährlichen Situationen kommen kann. Auch im Kinderwagen auf Luftzirkulation achten und ihn nicht mit Tüchern zuzuhängen, sondern geeignete Sonnensegel/schirme verwenden.

Abkühlung kann man durch ein Bad/Planschen (nie unbeaufsichtigt!) und/oder Abwaschen mit lauwarmem Wasser erzielen. Körpertemperatur bei Säuglingen im Nacken erfühlen.

Mögliche Symptome für eine Überhitzung: starke Gesichtsrötung, heiße und trockene Haut (der Körper kann keinen Schweiß mehr bilden zur Abkühlung), beschleunigte Atmung, der Säugling wirkt schläfrig/erschöpft -> Ärztin/Arzt aufsuchen oder 112 wählen.

Sonnenschutz: Säuglinge und Kleinkinder nicht der direkten Sonne aussetzen, vor allem Mittagssonne (11–15 Uhr) meiden und eher drinnen / an kühleren Orten aufhalten.

Sonnengerechte Kleidung: lange, luftige Kleidung aus dicht gewebtem Baumwollstoff oder UV– Stoff (Prüfsiegel UV–Schutz 801 –> auf Überhitzung achten, da weniger atmungsaktiv), Sonnenhut mit Nackenschutz und Schirm, um auch die Augen zu schützen. Wenn möglich: Sonnenbrille mit UV–Schutz. Schuhe sollten möglichst auch Fersen bedecken. Nachts: Baumwollbody und ggf. leichter Schlafsack.

Säuglinge bis 1 Jahr sollten möglichst nicht eingecremt werden, um die Haut nicht zu belasten, dennoch gilt bei Sonneneinstrahlung: Unbedeckte Haut mit Sonnencreme schützen: UV–A und UV–B Schutz, Lichtschutzfaktor 30, (ausreichende Menge und wiederholt auftragen). Es gibt mineralische und chemische Sonnencreme für Kinder. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung gibt es derzeit keinen Anhalt für schädigende Wirkung der Cremes, wenn sie auf gesunder Haut angewendet werden. Bei Hauterkrankungen (Neurodermitis o.ä.) oder bei Unsicherheiten: Absprache mit Kinderarzt/–ärztin. Auf Verfallsdatum der Cremes achten!

Für den Kinderwagen geeignete Sonnensegel/schirme mit UV–Schutz verwenden

Auch mit Sonnenschutz gilt: Säuglinge und Kleinkinder nicht der prallen Sonne aussetzen.

Im Wasser ist die Sonnenbrandgefahr besonders hoch, da körpereigener Hautschutz durch das Wasser gestört wird.

Gutes Vorbild sein: Sonne meiden, Sonnenschutz nutzen.

Sonnenbrand: Mögliche Symptome: gerötete/rote Haut, geschwollene/ gespannte Haut, schmerzende Haut, Blasenbildung–> Linderung durch milde Abkühlung (evtl. Quarkwickel) oder feuchtigkeitsspendende Cremes/Lotionen, **nichts** Gefrorenes auf die Haut legen, da dies weiter schädigen kann, viel Flüssigkeit zum Trinken anbieten, nicht in die Sonne, Reibung der Haut vermeiden, Hautblasen auf **keinen** Fall öffnen (Infektionsgefahr), Kind beruhigen

Sonnenstich: Mögliche Symptome: roter und heißer Kopf, Übelkeit und/oder Erbrechen, Kopfschmerzen, Unruhe, Schwindel, Kreislaufbeschwerden -> Kind muss sofort in den Schatten, milde Abkühlung durch Getränke und lauwarme feuchte Tücher, Arzt/Ärztin hinzuziehen!

Sonnenallergie: gefleckte, gerötete Haut, ggf. Bläschen, Pusteln, Juckreiz vor allem an Hautstellen, die der Sonne ausgesetzt waren.-> Schatten, bzw. lange, schützende Kleidung, ggf. Sonnencreme wechseln, Haut mit Wasser kühlen, ggf. ärztlichen Rat einholen

Zahlreiche Informationen und Tipps rund um das Thema Hitze finden sich unter

www.staedteregion-aachen.de/hitze

Gesundheitsamt StädteRegion Aachen

Team Frühe Hilfen

Ansprechpartnerin: Frau Katja Brodda

Tel: 024151985308

Mail: gesundheitsberatung@staedteregion-aachen.de

Internet: www.staedteregion-aachen.de/gesundheitsberatung

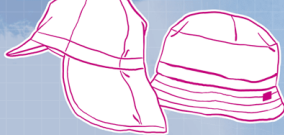
Sonnenschutz für Kinder

Schattige Plätze



Für Babys sind grundsätzlich Schattenplätze unverzichtbar – Bäume, Sonnenschirme, Sonnensegel. Und auch danach gilt: Pralle Sonne vermeiden!

Kopfbedeckung



Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz (Gesicht, Nacken und Ohren sind besonders empfindlich). Eine geeignete Sonnenbrille schützt die Augen.

Kleidung



Sonnengerechte Kleidung bedeckt möglichst viel vom Körper, ist luftig, engt nicht ein: langärmelige Hemden oder T-Shirts, weit geschnittene, möglichst lange Hosen.

Schuhe



Schuhe, die den Fuß – auch Ferse und Fußbrücken – weitgehend bedecken (z. B. sog. Espadrillos).

Eincremen



Alle ungeschützten Körperstellen mit speziell für Kinder geeignetem Sonnenschutzmittel einreiben.

- Gegen UV-A- und UV-B-Strahlen.
- Mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 30).
- Bei längerem Verweilen in der Sonne wiederholt auftragen.
- Am Wasser wasserfeste Mittel verwenden und nach jedem Baden erneut auftragen.

Wichtig:

Mittagssonne möglichst meiden! (11–15 Uhr)

