

Tipps und Hinweise zum Hitzeschutz

Babys und Kleinkinder leiden schneller unter erhöhten Temperaturen und brauchen einen besonderen Hitzeschutz. Grundsätzlich sollten bei großer Hitze körperliche Belastungen zum Beispiel beim „wilden Spielen“ vermieden werden.

Achtung! Lassen Sie Ihr Kind niemals alleine im Auto. Bei Hitze besteht Lebensgefahr für Ihr Kind!

Mit diesen Maßnahmen senken Sie die Hitzebelastung für sich und Ihr Kind.

So kühlen Sie Ihre Wohnung bzw. halten die Räume kühl

- Tagsüber Rollläden, Fensterläden, Vorhänge, Rollos oder Jalousien schließen.
- Auch die Fenster bleiben in der Hitze geschlossen; evtl. sonnenabweisende Folien anbringen.
- Lüften am besten, wenn sich die Luft abgekühlt hat, also nachts und frühmorgens.
- Das Schlafzimmer zum Beispiel durch feuchte Handtücher abkühlen. Ihr Kind sollte im kühleren Zimmer der Wohnung schlafen.
- Elektrische Geräte produzieren Wärme und bleiben möglichst ausgeschaltet.
- Ventilatoren kühlen zwar nicht, ihr Luftzug wird aber als kühlend empfunden. Der Ventilator muss für Kinder unerreichbar sein und darf nicht direkt auf den Körper gerichtet werden.
- Beim Einsatz einer Klimaanlage den Stromverbrauch und seine Kosten beachten.

Leichte und luftige Kleidung kann eine Überhitzung verhindern

- Babys und Kleinkinder sollten jegliche direkte Sonne meiden und immer im Schatten bleiben.
- Ihre Bekleidung sollte sehr leicht sein, nicht eng anliegen und so atmungsaktiv sein, dass die Luft zwischen Körper und Kleidung entlang strömen kann.
- Auch ganz ohne Kleidung oder nur mit einer Windel bekleidet ist es in Räumlichkeiten angenehm bei Hitze.
- Bei Temperaturen über 30 Grad Celsius verschaffen feuchte Tücher Ihrem Baby Abkühlung.
- Zum Schlafen eignen sich ein dünner Schlafanzug ohne Füße oder ein kurzärmeliger Body. Bei älteren Kindern (ab 2 Jahren) reichen eine dünne Bettdecke oder bloß ein Baumwolllaken.

Genug trinken und leichte Mahlzeiten halten fit

Um bei großer Hitze den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, sollten gestillte Babys häufiger angelegt werden und die Mütter mehr trinken. Kindern, die mit der Flasche gefüttert werden, wird diese häufiger angeboten.

Nicht zu kalt, aber gerne kühl dürfen die Getränke für Ihr Kind sein. Bunte Gläser und wiederverwertbare Strohhalme regen zum Trinken an.

Geeignete Getränke sind:

- Wasser,
- ungesüßte Früchte- und Kräutertees,
- Saftschorlen (ein Teil Saft und drei Teile Wasser),
- Melonendrink aus Melonenfruchtfleisch, Eiswürfel, Limette und Minze, evtl. süßen,
- aromatisiertes Wasser: Wasser in Karaffen anrichten und z. B. mit Gurkenscheiben, Zitronenmelisse, Minzblättern, Zitrone, Beeren oder mit ein paar bunten Eiswürfeln aus Tee und Saft versehen.

Leicht, frisch und kühl

Über den Tag verteilt kleine Mahlzeiten mit wasserreichen Obst- und Gemüsesorten anbieten. Als Snack, Salat, Suppe oder leichte Mahlzeit (zum Beispiel als Obstquark, Gemüsepfanne oder Gurkenscheiben). Besonders wasserreich sind zum Beispiel:

- Melone (ohne Kerne), Beeren, Nektarine, Pfirsich,
- Gurke, Tomate, Salat, Radieschen, Zucchini, Paprika.

Sehr beliebt – ein kleines Kindereis

Als zuckerärmere Variante selbst hergestellt. Und so geht's:

- Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz oder Joghurt mit Obstmus einfrieren.
- Joghurt mit gefrorenen Beeren oder eingefrorene Banane mit oder ohne Kakaopulver mit einem Pürierstab pürieren.

Gut zu wissen

So können Sie feststellen, ob Ihrem Baby oder Kleinkind zu warm oder zu kalt ist: Fühlen Sie die Temperatur zwischen seinen Schulterblättern unter dem Nacken. Die Haut sollte dort warm, aber nicht verschwitzt sein.