

**#GEMEINSAM
ZUKUNFT
GESTALTEN**

Hitzeschutztipps für Säuglinge und Kleinkinder

Informationen für Eltern



Liebe Eltern,



die Zahl an Hitzetagen in der StädteRegion Aachen nehmen zu, dabei können am Tag Temperaturen über 30° C erreicht werden und auch die Nächte bringen wenig Abkühlung. Unser Körper ist durch Schwitzen in der Lage sich selbst abzukühlen.

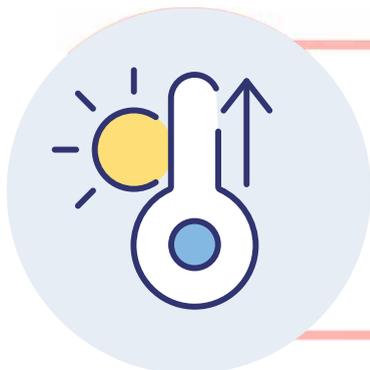
Bei Ihrem Kind ist dieser Vorgang noch nicht ganz ausgereift. Aus diesem Grund kann es seine Körpertemperatur schlechter selbst regulieren und leidet viel schneller als Sie unter den heißen Tagen.

Grundsätzlich kann man sagen: je jünger Ihr Kind ist, desto empfindlicher und somit schutzbedürftiger ist es gegenüber Hitzebelastungen.

Damit Sie und Ihr Baby gut durch den Sommer kommen, haben wir für Sie ein paar Informationen und Tipps zusammengestellt.



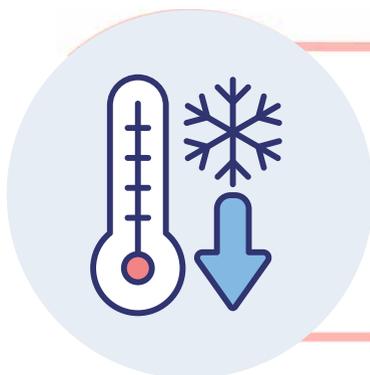
Herzliche Grüße
Ihr Team Prävention und Gesundheitsförderung



Wie kann ich mich informieren, ob der nächste Tag ein heißer Tag wird?

Achten Sie auf Hitzewarnungen im Radio, im Fernsehen, in der Zeitung und im Internet oder verfolgen Sie die Temperaturentwicklung per App. Hier finden Sie die offizielle Seite für Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes:

www.dwd.de/DE/wetter/warnungen/warnWetter_node.html



Was kann ich tun, damit mein Kind besser vor der Hitze geschützt ist?

In der Wohnung



Kontrollieren Sie während einer Hitzewelle die Raumtemperatur.

Die Raumtemperatur sollte 26 °C nicht übersteigen. Sollte dies der Fall sein, können Sie in der Wohnung folgende Dinge tun:

- Schalten Sie elektrische Geräte aus, wenn sie nicht benötigt werden, z. B. Spielkonsole, Laptop, Computer oder Wäschetrockner. Dadurch wird weniger Wärme produziert.
- Ein Wäscheständer mit feuchter Wäsche oder angefeuchtete Fenstervorhänge kühlen das Zimmer sanft herunter. Dies funktioniert aber nur, wenn es nicht zu schwül im Raum ist. Steigt die Luftfeuchtigkeit stark an, müssen Sie kurz stoßlüften. Achten Sie darauf, dass die Tücher nicht völlig austrocknen.

Lüften Sie nur, wenn es draußen kühler ist als in Ihrer Wohnung.

- Der beste Zeitpunkt zum Lüften ist während der Nacht oder während der kühleren Morgenstunden.
- Es geht schneller, wenn Sie möglichst alle Fenster in der Wohnung gleichzeitig geöffnet haben.

Schließen Sie die Fenster und verdunkeln Sie die Räume.

- Halten Sie an heißen Tagen die Fenster tagsüber geschlossen.
- Rollos, Jalousien und Fensterläden sorgen dafür, dass die Sonne den Raum weniger aufheizen kann.

Hat sich Ihre Wohnung stark aufgeheizt, verbringen Sie mit Ihrem Kind zwei oder drei Stunden an einem **kühlen Ort außerhalb** Ihrer vier Wände, z. B. im Park oder im Wald. Bleiben Sie und Ihr Kind dabei im Schatten und **meiden Sie direkte Sonneneinstrahlungen**. **Schaffen Sie Schattenplätze**, indem Sie auf Ihrem Balkon oder Terrasse eine Markise oder Sonnensegel anbringen oder einen Sonnenschirm aufstellen.

Halten Sie sich mit Ihrem Kind **nicht in geschlossenen, parkenden Autos auf**. In parkenden Autos kann es schnell lebensbedrohlich heiß werden. Lassen Sie Ihr Kind auf keinen Fall dort alleine zurück, auch wenn es gerade schläft und Sie nur kurz etwas Einkaufen möchten.



Essen und Trinken

Stillen Sie häufiger als sonst. Wenn Sie Ihr Baby stillen, benötigt es keine zusätzliche Flüssigkeit. Die Muttermilch reicht auch an sehr heißen Tagen völlig aus. **Wichtig ist**, Ihrem Kind **häufiger** als sonst die Brust anzubieten. Es gilt als Faustregel, das Baby sollte so oft und so viel Urin produzieren wie bei mildem Wetter.

Flaschenkinder und alle, die schon **Beikost bekommen**, brauchen an heißen Tagen **zusätzliche Flüssigkeit**, am besten in Form von abgekochtem Wasser oder ungesüßtem Tee. Bitte denken Sie auch daran, dass in der Wärme Bakterien besonders gut gedeihen. Schütten Sie deshalb Milchreste im Fläschchen sofort weg und kochen Sie Flaschen und Sauger sorgfältig aus.



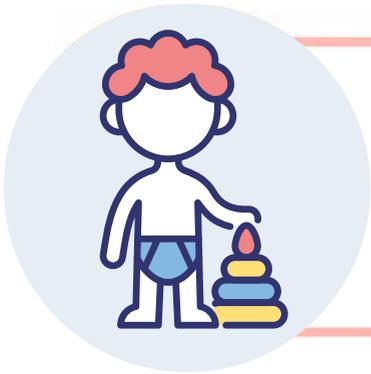
Schlafen

Ein zu warmes Schlafzimmer bringt Ihr Baby möglicherweise um den Schlaf. Versuchen Sie also, das Zimmer so kühl wie möglich zu halten. Je höher die Temperaturen im Raum ist, desto dünner und luftiger sollte die Schlafkleidung sein. Während heißer Tage reichen ein kurzärmeliger Baumwollbody und ein dünner Schlafsack aus.

Die Kleidung für die heißen Tage sollten aus dünner Baumwolle oder Viskose hergestellt sein, da sie die Haut genügend atmen lassen. Lassen Sie Ihr Baby bei großer Hitze zwischendurch auch nackt oder nur mit einer Windel bekleidet strampeln.

Prüfen Sie die Körpertemperatur Ihres Kindes: Befühlen Sie die Stelle zwischen den Schulterblättern unterhalb des Nackens. Die Haut hier sollte warm, aber nicht verschwitzt sein.

Verschaffen Sie Ihrem Kind Abkühlung: Tupfen Sie Ihr Kind mit einem feuchten Waschlappen ab oder lassen Sie es damit spielen. Baden im lauwarmen Wasser ist eine willkommene Abkühlung, dazu reicht schon eine kleine Schüssel mit Wasser aus.



Woran erkenne ich, dass mein Kind unter einer Überhitzung leidet? Was kann ich tun?

Wenn bei sehr hohen Temperaturen, nicht genügend Wärme in Form von Schwitzen abgegeben werden kann, kann es zu einer Überhitzung kommen.

Typische Anzeichen für eine Überhitzung sind:

- heiße, trockene Haut
- eine starke Gesichtsrötung
- beschleunigte Atmung
- das Baby wirkt teilnahmslos und erschöpft

Stellen Sie diese Anzeichen bei Ihrem Kind fest, sollten Sie Folgendes tun:

- Rufen Sie einen Arzt
- legen Sie Ihr Kind in ein kühles Zimmer
- ziehen Sie das Baby aus
- tupfen Sie den Körper mit einem kühlen Tuch ab und
- geben Sie Ihrem Kind, wenn möglich, zu trinken



Ist Ihr Kind stark überhitzt, liegt ein Notfall vor. Denn im schlimmsten Fall droht ein lebensgefährlicher Kreislaufzusammenbruch.



**Weitere Informationen
zu anderen Gesundheitsthemen
finden Sie hier:**
**[www.staedteregion-aachen.de/
gesundheitsfoerderung](http://www.staedteregion-aachen.de/gesundheitsfoerderung)**

Herausgeberin

StädteRegion Aachen
Der Städteregionsrat
A 53 | Gesundheitsamt
Zollernstraße 10
52070 Aachen

Telefon 0241/5198-5378
E-Mail michaela.schmidtke@staedteregion-aachen.de
Internet www.staedteregion-aachen.de

Verantwortlich Michaela Schmidtke
Redaktion/Text Michaela Schmidtke
Gestaltung/Druck StädteRegion Aachen, Druckerei
Bezeichnung A 53/53.3/Hitzeschutztipps
Bilder © jelenadragovicdj@gmail.com, © Elena Stepanova – stock.adobe.com
Grafiken © bsd555 – stock.adobe.com

Stand Dezember 2022

StädteRegion Aachen

Der Städteregionsrat
Postanschrift
StädteRegion Aachen
52090 Aachen

Telefon +49 241 5198-0
E-Mail info@staedteregion-aachen.de
Internet staedteregion-aachen.de

Mehr von uns auf

