

Je kleiner ein Kind ist, desto empfindlicher reagiert es auf Hitze und Sonne und umso größer sind die Gefahren eines Hitzeschlages, Sonnenbrandes oder von Flüssigkeitsmangel.

Folgende Empfehlungen helfen Ihnen, Ihr Kind zu schützen:

Säuglinge sollen direkter Sonne nicht ausgesetzt werden. Kinderhaut ist besonders empfindlich – häufiger Sonnenbrand im Kindesalter erhöht später das Hautkrebsrisiko.

Kinder sollen sich während der heißesten Tageszeit möglichst im Schatten oder drinnen aufhalten (insbesondere Säuglinge) und körperliche Aktivitäten einschränken.

Achten Sie auf weite Bekleidung in hellen Farben und leichten Stoffen, z. B. aus Baumwolle. Vergessen Sie nicht den Hut – mit breitem Hutrand und Nackenschutz.

Benutzen Sie wasserfeste Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor. Die Creme muss rechtzeitig aufgetragen werden - mindestens 20 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien.

Bieten Sie Ihrem Kind regelmäßig kühle – nicht zu kalte – Getränke (Mineralwasser, kalten Früchtetee oder Obstsaftschorle) an, auch wenn es nicht danach fragt.

Lassen Sie Ihr Kind möglichst fettarme, leicht verdauliche Nahrungsmitteln und lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen, als drei große. Denken Sie ebenso daran, alle Lebensmittel gut zu kühlen und möglichst frisch zu halten.

Decken Sie Ihr Kind beim Schlafen nur leicht zu. Wenn es sehr warm ist, reicht eine Windel bzw. Unterhose.

Baden Sie Ihr Kind zum Abkühlen - aber nicht zu kalt. Das Wasser sollte nur 1°C bis 2°C kälter sein als die Körpertemperatur.

Lüften Sie ausreichend. Schließen Sie Jalousien, Läden und Vorhänge von Fenstern, die von der Sonne bestrahlt werden.

Nehmen Sie bei Autofahrten immer genug Getränke für Ihr Kind mit und lassen Sie Ihr Kind nie im Auto allein, auch nicht für kurze Zeit!

Alarmzeichen – wenn zu viel Sonne krank macht

Bringen Sie Ihr Kind bei Anzeichen eines „Sonnenstiches“ (Kopfschmerzen, Übelkeit, Abgeschlagenheit, Blässe) in einen kühlen, schattigen und ruhigen Raum und bieten Sie etwas zum Trinken an.

Bei Erbrechen, Fieber, Unruhe, starken Kopfschmerzen oder wenn das Kind nicht trinkt, suchen Sie einen Arzt auf oder rufen Sie die Feuerwehr.

Notruf der Feuerwehr: Tel. 112

Notdienst der Kassenärztlichen Vereinigung: Tel. 116 117

Weitere Informationen

Weitere Informationen finden Sie unter www.hamburg.de/gesundheit.

