CHARITÉ
UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN

So kommen Sie gut durch die Sommerhitze

Hitzeschutztipps für Eltern von Babys und Kleinkindern

Ausreichend trinken

- **2-3x mal mehr** von der empfohlenen Flüssigkeitsmenge www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser
- abwechslungsreiches Angebot: Wasser, Früchte- und Kräutertee, Saftschorlen (1 Saft : 3 Wasser) über den Tag verteilt trinken, **Trinkerinnerungen einrichten**
- **kühle Getränke** trinken (eiskalte und gezuckerte Getränke vermeiden)
- Getränke unterwegs mitnehmen, in Reichweite haben
- Stillzyklen erhöhen

Gesund ernähren

- **wasserreiche Lebensmittel** (z. B.: Melone, Gurke)
- leichte und mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen
- Nahrungsmittel ausreichend kühlen, rasch verbrauchen

Erholsam schlafen

- Schlafplatz im kühlsten Raum der Wohnung
- leichte Bettwäsche oder Bettdecke benutzen
- in heißen Nächten Plüschtiere und Kissen, wenn möglich, vermeiden

Wohnraum kühlen

- Zimmertemperatur, **tags und nachts unter 26°C,** und Luftfeuchtigkeit beachten
- nachts und in den frühen Morgenstunden quer-lüften, Fenster tagsüber geschlossen halten
- sonnenbeschienene Fenster mit Rollos, Jalousien und Vorhängen verschatten

Vorsorge treffen

- leichte, helle, luftige und atmungsaktive Kleidung und Nachtwäsche tragen
- **Sonnenschutz:** Sonnenhut mit Schirm und Krempe, Sonnenbrille und Sonnenlotion/ Sonnencreme **(> LSF 30) regelmäßig auftragen**
- Aktivitäten in die kühleren Stunden verlegen
- direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
  - bei Kleinkindern (< 4 Jahre) von **11 bis 15 Uhr**
  - bei Säuglingen **immer**
- Hitzepausen an Schattenplätzen (**Parks**) oder **im Wasser** planen
- **Über Hitzewellen informieren:** www.dwd.de oder www.dwd.de/app

Achten Sie auf folgende Hitzesymptome und leiten Sie Maßnahmen ein:

Hitzestich Kopfschmerzen, Übelkeit, Nackenschmerzen
> **Abkühlung und Flüssigkeitszufuhr, suchen Sie medizinischen Rat**

Hitzestau bei verminderter Wärmeabgabe, eventuell Fieber
> **Kleidung wechseln, Temperatur kontrollieren**

Hitzestress und Hitzeerschöpfung starkes Schwitzen, kühle Haut, gerötetes Gesicht und/oder trockene Lippen (Zeichen für Flüssigkeitsmangel) und Kopfschmerzen, Übelkeit und/oder Ohrgeräusche und Erschöpfung und Unkonzentriertheit
> **Abkühlung, feuchte Umschläge, viel trinken**

Hitzeschlag erhöhte Körpertemperatur in Verbindung mit heißer, roter Haut, kein Schwitzen, starke, stechende Kopfschmerzen
> **dies ist ein medizinischer Notfall**
kontaktieren Sie ihren Kinderarzt oder ihre Kinderärztin oder rufen Sie die **112** an

Impressum: Charité – Universitätsmedizin Berlin | Charitéplatz 1 | 10117 Berlin
Stabsstelle Familie und Charité | ZMD | Foto © AdobeStock cobalt | 07/2023

Stabsstelle Familie und Charité