

## Infoblatt „Schutz von Säuglingen und Kleinkindern bei Hitze“



Für Säuglinge und Kleinkinder ist es besonders wichtig, dass sie bei Hitze gut geschützt werden. Die folgenden Hinweise und Tipps sollen dabei unterstützen:

- Wenn es draußen heiß ist, sollten Säuglinge und Kleinkinder wenn möglich **zwischen 10.00 und 19.00 Uhr zuhause bleiben**. Die Temperaturen sind dann draußen am höchsten und die Sonne am stärksten.
- Bei **hoher Luftfeuchtigkeit** funktioniert Schwitzen als körpereigener Kühlmechanismus nicht mehr so gut. Säuglinge und Kleinkinder sind davon noch mehr betroffen als Erwachsene (u. a. weil sie kleiner sind). Deshalb reichen bei feuchtem Klima geringere Temperaturen, um zu einer Überhitzung zu führen.
- Säuglinge und Kleinkinder müssen **bei Hitze ausreichend trinken**. Eltern sollten ihren Kleinkindern immer wieder etwas zu trinken anbieten. Für Kinder ab einem halben Jahr ist Wasser ideal. Babys, die jünger als sechs Monate alt sind, sollten häufiger gestillt oder gefüttert werden. Stillende Mütter sollten auch viel Wasser trinken.
- Bei Hitze eignet sich **locker sitzende, helle Kleidung**. Ideal sind atmungsaktive Stoffe wie Baumwolle.
- In Häusern oder Räumen ohne Klimaanlage können **Raumventilatoren** die Luftzirkulation erhöhen (dabei aber starke Zugluft vermeiden). **Lauwarme Bäder** (zweimal täglich) bzw. **Umschläge/Wickel** können auch für Kühlung sorgen.
- Wenn es draußen heiß ist, haben die meisten Säuglinge und Kleinkinder **wenig Appetit**. Dies macht nichts, solange sie genug trinken.
- Kleinkinder sollten bei hohen Temperaturen körperlich nicht zu aktiv sein. **Spielplatzbesuche und körperliche Aktivitäten** sollten daher an den kühleren Vormittagsstunden oder Abendstunden stattfinden.
- **NIEMALS darf ein Säugling oder ein Kind (oder Tier) allein im Auto bleiben** – nicht einmal für einen Moment. Säuglinge und Kleinkinder sollen sich auch in Begleitung (z. B. eines älteren Kindes oder einer erwachsenen Person) bei Hitze nicht länger als wenige Minuten in einem stehenden Auto aufhalten. Bei Bedarf (z. B. auf einem Parkplatz) aussteigen und einen schattigen Aufenthaltsort aufsuchen.
- Der **Kopf von Säuglingen und Kleinkindern** muss im Freien bei Hitze bzw. Sonnenschein (z. B. mit einem Hut) bedeckt sein. **Nicht durch Bekleidung geschützte Körperteile** müssen mit Sonnencreme eingecremt werden (mindestens Lichtschutzfaktor 30).
- Im Freien sollten sich Säuglinge und Kleinkinder **im Schatten aufhalten**. Wenn kein Schatten vorhanden ist, Schirme zur Bedeckung/Schutz des Kopfes und des Körpers verwenden.
- In geschlossenen **Kinderwägen Hitzestau vermeiden**, z. B. durch einen Sonnenschirm oder Sonnensegel, die am Kinderwagen montiert sind. Keine Tücher oder Decken aufhängen, die den ganzen Kinderwagen abdecken. Die Luft kann dann nicht zirkulieren.



Bei Veränderungen der **Körpertemperatur** des Kindes oder sonstigen Auffälligkeiten, wie z. B. ungewohnte **Mattigkeit, Schläfrigkeit** im Zweifelsfall **1450 oder eine Ärztin oder einen Arzt** anrufen.

- Sollten gerade Säuglinge in Hitzezeiten **krank** sein (Verkühlung, vor allem Durchfall) und sie **wenig trinken**, eine Ärztin oder einen Arzt anrufen oder aufsuchen.



## Weitere Fragen zum Thema Hitze?



HITZETELEFON – 050 555 555



Unter dieser kostenfreien Telefonnummer geben Expertinnen und Experten Tipps, wie man am besten mit dem heißen Wetter umgeht und was beachtet werden soll, damit gesundheitliche Probleme durch Hitze möglichst vermieden werden. Sie bekommen persönliche Ratschläge, wie Sie Ihr Baby oder Kleinkind und auch sich selbst vor der Belastung durch Hitze am besten schützen können.

### ONLINE-KANÄLE

Zusätzlich können auf den folgenden Websites Informationen zu den Themen effektiver Sonnenschutz, Flüssigkeitszufuhr an heißen Tagen, aber auch zu den Maßnahmen im Falle eines Hitzschlags abgerufen werden:



<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Hitze.html>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/haut/umgang-mit-hitze.html>

Das Infoblatt wurde vom an der Gesundheit Österreich (GÖG) eingerichteten Nationalen Zentrum Frühe Hilfen (NZFH.at) u. a. auf Basis der Informationen auf dem Gesundheitsportal [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at) (siehe oben) als auch eines Beitrags des Bundesverbands der Kinder- und Jugendärzte e. V. in Deutschland (siehe <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/babys-sind-hitzeempfindlicher-als-erwachsene/>) sowie unter Konsultation von Expert:innen erstellt.