

Infoblatt „Schutz von Babys und Kleinkindern bei Hitze“



Was ist ein Hitzetag?

Ein Hitzetag ist ein sehr heißer Tag mit Temperaturen ab 30° C.

Schützen Sie Babys und Kleinkinder an Hitzetagen besonders gut. Diese Hinweise und Tipps sollen Sie dabei unterstützen:

- ➔ Mit Babys und Kleinkindern wenn möglich **zwischen 10.00 und 19.00 Uhr zuhause bleiben**.
 - ➔ Bei **hoher Luftfeuchtigkeit** kühlt der Körper trotz Schwitzen nicht mehr so gut ab. Achten Sie in diesem Fall besonders darauf, dass Babys und Kleinkinder geschützt sind.
 - ➔ Babys und Kleinkinder müssen **an Hitzetagen genug trinken**. Bieten Sie immer wieder frisches Wasser an. Auch bei weniger Appetit sollten Sie häufiger stillen bzw. füttern.
 - ➔ Verwenden Sie **lockere, helle Kleidung** aus luftigen Stoffen wie Baumwolle.
 - ➔ **Kühlen** Sie die Raumtemperatur, zum Beispiel durch **Klimaanlagen** oder **Raumventilatoren**. **Lauwarme Bäder** (zweimal täglich) bzw. **Umschläge** oder **Wickel** kühlen zusätzlich.
 - ➔ Nutzen Sie **kühlere Tageszeiten** wie den Vormittag oder Abend **für Spielplatzbesuche und körperliche Aktivitäten**.
 - ➔ **NIEMALS darf ein Baby oder ein Kind (oder Tier) allein im Auto bleiben** – nicht einmal für einen Moment. Auch in Begleitung spätestens nach wenigen Minuten aussteigen und einen schattigen Aufenthaltsort aufsuchen.
 - ➔ **Kopf von Babys und Kleinkindern** im Freien bei Hitze/Sonnenschein immer bedecken. **Nicht durch Bekleidung geschützte Körperteile** durch Sonnencreme (Lichtschutzfaktor 30+) schützen.
 - ➔ Im Freien sollten sich Babys und Kleinkinder **im Schatten aufhalten**. Wenn kein Schatten vorhanden ist, Schirme zur Bedeckung/Schutz des Kopfes und des Körpers verwenden.
 - ➔ In geschlossenen **Kinderwägen Hitzestau verhindern und dafür** Sonnenschirm oder Sonnensegel verwenden. **ACHTUNG:** Keine Tücher oder Decken aufhängen, die den ganzen Kinderwagen abdecken.
- Falls sich die **Körpertemperatur** des Kindes verändert, es ungewöhnlich schläfrig oder erschöpft ist: rufen Sie im Zweifelsfall **1450 oder eine Ärztin bzw. einen Arzt an**.
- ➔ Sollte ein Baby zu Hitzezeiten **krank sein** (Verkühlung, vor allem Durchfall) und **wenig trinken**, kontaktieren Sie eine Ärztin bzw. einen Arzt.



Weitere Fragen zum Thema Hitze?



HITZETELEFON – 0800 880 800

Tipps und persönliche Ratschläge, wie Sie Ihr Baby oder Kleinkind und auch sich selbst vor der Belastung durch Hitze am besten schützen können.



ONLINE-KANÄLE

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

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