

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 16.00 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 sollten **bei Hitze ausreichend trinken**. Eltern sollten ihren Kleinkindern immer wieder etwas zu trinken anbieten, idealerweise Wasser für Kinder ab einem halben Jahr. Babys, die jünger als sechs Monate alt sind, sollte häufiger gestillt oder gefüttert werden. Stillende Mütter sollten ebenso darauf achten, viel Wasser zu trinken.
- Bei Hitze eignet sich **locker sitzende, helle Kleidung**, z. B. atmungsaktive Stoffe wie Baumwolle.
- In Häusern oder Räumen ohne Klimaanlage können **Raumventilatoren** die Luftzirkulation erhöhen (dabei aber starke Zugluft vermeiden) und **lauwarme Bäder** (zweimal täglich) bzw. **Umschläge/Wickel** für Kühlung sorgen.
- Wenn es draußen heiß ist, haben die meisten Säuglinge und Kleinkinder **wenig Appetit**. Dies ist kein Anlass zur Sorge, solange sie genug trinken.
- Bei Kleinkindern sollte darauf geachtet werden, dass sie bei hohen Temperaturen körperlich nicht zu aktiv sind. **Spielplatzbesuche und körperliche Aktivitäten** sollten daher auf kühlere Vormittagsstunden oder Abendstunden verlegt werden.
- **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 breitkrepigen Hut) geschützt werden. **Nicht durch Bekleidung geschützte Körperteile** müssen mit Sonnencreme eingecremt werden (mindestens Lichtschutzfaktor 30).
- Im Freien grundsätzlich wann immer möglich **im Schatten aufhalten**. Wenn kein Schatten vorhanden ist, zusätzlich 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. Tücher oder Decken, die den ganzen Kinderwagen abdecken, sollten nicht aufgehängt werden. 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) v. a. auf Basis 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.