

Was tun im Notfall?

Sonnenbrand

Anzeichen:

- rote Haut, die spannt und bei Berührung schmerzt, manchmal mit Blasen

Erste Hilfe:

- Kühlen Sie die gerötete Haut mit feuchten (nicht zu kalten) Tüchern!
- Geben Sie dem Kind ausreichend zu trinken!
- Gehen Sie in die Arztpraxis, wenn
 - das Baby einen Sonnenbrand hat,
 - das Kind einen Sonnenbrand mit Blasen hat oder
 - es dem Kind insgesamt schlecht geht.
- Ein Kind mit Sonnenbrand darf sich nicht weiter in der Sonne aufhalten!



Weitere Informationen



zum Thema Hitze finden Sie auf der Internetseite der Stadt Leipzig unter www.leipzig.de/hitzetipps

Was tun im Notfall?

Hitzschlag

Anzeichen:

- sehr roter Kopf
- heiße und trockene Haut, anfangs rot, später grau oder bläulich
- extrem hohe Körpertemperatur
- Kopfschmerzen
- Kind ist nur schwer oder nicht ansprechbar
- Krämpfe bis hin zur Bewusstlosigkeit

Erste Hilfe:

- **Ein Hitzschlag ist ein Notfall! Rufen Sie sofort den Rettungsdienst (Notruf 112)!**
- Bringen Sie das Kind in den Schatten!
- **Legen Sie die Beine des Kindes hoch!**
- Entfernen Sie enge Kleidung!
- Kühlen Sie den Körper mit feuchten Tüchern!
- Geben Sie dem Kind etwas zu trinken, wenn es bei Bewusstsein ist!

Sonnenstich

Anzeichen:

- sehr roter und heißer Kopf
- Körpertemperatur und Hauttemperatur ist kühl oder normal
- Kind ist unruhig und verwirrt
- dem Kind geht es schlecht
- Übelkeit, Erbrechen

Erste Hilfe:

- **Ein Sonnenstich bei Babys oder Kleinkindern ist ein Notfall! Rufen Sie sofort den Rettungsdienst (Notruf 112)!**
- Bringen Sie das Kind in den Schatten!
- **Legen Sie Kopf und Nacken des Kindes hoch!**
- Kühlen Sie Kopf und Nacken mit feuchten Tüchern!
- Geben Sie dem Kind etwas zu trinken!



Stadt Leipzig

Verhaltenstipps bei Hitze



Ein kleiner Ratgeber
für Familien
mit Babys und Kleinkindern

Gesundheitsamt
Amt für Umweltschutz



Die Anzahl heißer Tage steigt auch in Leipzig

Länger anhaltende Hitzeperioden mit mehr als 30 °C am Tag und tropischen Nächten, in denen das Thermometer nicht unter 20 °C sinkt, können die Gesundheit erheblich beeinträchtigen.

Kleinkinder reagieren empfindlich auf Hitze und Sonne

Babys und kleinere Kinder (bis zur Vorschule) leiden besonders, wenn es sehr heiß ist. Sie können die Temperatur ihres Körpers noch nicht regulieren.

Babys und Kleinkinder haben eine sehr empfindliche Haut. Sie ist dünner als bei Erwachsenen.

Babys und kleine Kinder können noch nicht sagen, wenn es ihnen zu warm ist. Eltern müssen daher besonders aufpassen!

Warnung vor Überhitzung

Bei Hitze kann es im Auto sehr schnell sehr heiß werden. Dafür reichen manchmal schon wenige Minuten. Das kann für Ihr Kind lebensgefährlich sein.

- Lassen Sie Ihr Kind niemals allein im Auto zurück!
- Nutzen Sie Sonnenblenden während der Fahrt!

Abkühlung tut gut – aber lassen Sie kleine Kinder nie unbeaufsichtigt im oder am Wasser spielen!

Babys müssen im Schatten bleiben

Babys dürfen nicht in die Sonne gelegt werden.

Der Kinderwagen darf nicht in der Sonne abgestellt werden.

Für Kinderwagen gibt es spezielle Schirme oder Sonnensegel.

Nutzen Sie die kühleren Morgen- oder Abendstunden für Spaziergänge.

Sonnencreme sollten bei Babys nicht verwendet werden, da die Haut noch sehr empfindlich ist.

Ihr Baby muss bei Hitze viel trinken. Stillen Sie Ihr Baby häufiger! Oder geben Sie ihm häufiger die Flasche.

Kleinkinder dürfen nicht zu lange in der Sonne bleiben

In der Zeit von 11 bis 16 Uhr scheint die Sonne besonders intensiv. Es ist sehr heiß. Bleiben Sie in dieser Zeit möglichst zu Hause.

Wenn Sie rausgehen, wählen Sie schattige Orte, Parks und Spielplätze.

Ihr Kind muss bei Hitze mehr trinken. Bieten Sie Ihrem Kind immer wieder etwas zu trinken an.

Kühles Trinkwasser gibt es an den Trinkbrunnen der Leipziger Wasserwerke. Eine Karte mit allen Brunnen finden Sie auf: www.l.de/trinkbrunnen.

Auf <https://refill-deutschland.de/> finden Sie eine Kartenübersicht, wo Sie Ihre mitgebrachte Wasserflasche kostenfrei auffüllen können.

Machen Sie Pausen im Schatten.

Schützen Sie die Haut Ihres Kindes vor der Sonne. Achten Sie auf einen ausreichenden Sonnenschutz durch Bekleidung und Sonnencreme.

Sonnenschutz von Kopf bis Fuß

Für kleine Kinder, die bei Sonne und Hitze draußen sind, gibt es drei Regeln:

- 1. Kopf, Nacken und Ohren sollten immer bedeckt sein.**
 - Nutzen Sie Kappen oder Tücher mit Schirm und Nackenschutz oder Hüte mit breiter Krempe.
 - Eine Sonnenbrille mit UV-Filter schützt die Augen.
- 2. Der beste Schutz für den Körper ist luftige Kleidung, zum Beispiel:**
 - dünnes Hemd oder T-Shirt mit langen Ärmeln,
 - dünne lange Hose,
 - leichte geschlossene Schuhe oder Söckchen.
 - Beim Plantschen im Wasser sollte der Oberkörper durch ein T-Shirt bedeckt sein.
- 3. Alle Körperstellen, die nicht von Kleidungsstücken bedeckt sind, sollten eingecremt werden.**
 - Benutzen Sie spezielle Sonnencremes oder Sonnensprays für Kinder mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von 50 und mehr.
 - Cremem Sie Ihr Kind 30 Minuten, bevor Sie rausgehen, ein. So kann die Creme einwirken und die Haut ist gut geschützt. Cremem Sie regelmäßig nach.
 - Verwenden Sie wasserfeste Sonnencreme, wenn Ihr Kind im Wasser spielt.