

Sommer, Sonne, Zeit im Freien...

1



Wichtig, zu beachten!

Sorge immer für eine Kopfbedeckung bei Deinem Baby! Es gibt Sonnenhüte und -mützchen mit UV-Schutz - am besten mit Nacken- und Stirnschutz.

Im ersten Lebensjahr solltest Du die Sonne mit Deinem Baby besser meiden! Für Babys ist es im Schatten viel angenehmer. Die Haut von Babys und Kleinkindern ist sehr zart; am besten du schützt ihre Haut durch Kleidung. Auch hier gibt es Kleidung mit UV-Schutz zum Beispiel auch fürs Baden.

Schütze die Haut Deines Kindes mit Sonnenmilch mit einem hohen Lichtschutzfaktor. Es gibt zum Beispiel sensitive Sonnencremes mit Schutzfaktor 50.





Wichtig, zu beachten!

Dein Kind sollte immer genügend trinken! Kinder vergessen das häufig beim Spielen. Da bist Du als Erwachsener gefordert, daran zu denken!



Wenn man unterwegs ist, nimmt man am besten auch etwas zu essen und zu trinken mit. Achte auf Wespen und Bienen: Diese setzen sich gerne einmal auf eine Erdbeere oder fliegen in das Getränk hinein. Ein Strohhalm kann hilfreich sein oder besser noch ein Gefäß mit Verschluss und Trinkloch. Ungesüßte Getränke wie Wasser oder Tee sind ebenfalls hilfreich und noch dazu gesünder. Ein Wespen- oder Bienenstich im Mund oder Rachen ist lebensgefährlich! (siehe auch Info-Karte allergische Reaktionen „Anaphylaktischer Schock“)

Lasse Dein Baby nie alleine im Auto, auch nicht wenn es gerade erst eingeschlafen ist und Du ein Fenster halb geöffnet hast.

Auch nicht, wenn Du nur kurz in die Apotheke oder so willst!



Wasser: Ersticken und Ertrinken

Für Babys und Kleinkinder ist Wasser sehr gefährlich! Säuglinge und Kleinkinder haben einen natürlichen Schutzreflex, der dann einsetzt, sobald der Kopf unter Wasser gerät: Die Atmung setzt aus!

Das kann auch schon bei flachem Wasser passieren wie zum Beispiel bei einer Vogeltränke oder einer Pfütze. Auch hier besteht dann Lebensgefahr!



Auch für ältere Kinder birgt Wasser ein hohes Unfallrisiko. Spielen Kinder zum Beispiel im Planschbecken, kann der Kopf leicht einmal unter Wasser geraten und man verschluckt sich. Lasse Deine Kinder deshalb niemals unbeaufsichtigt im Planschbecken oder im Schwimmbad spielen, auch nicht für kurze Zeit!



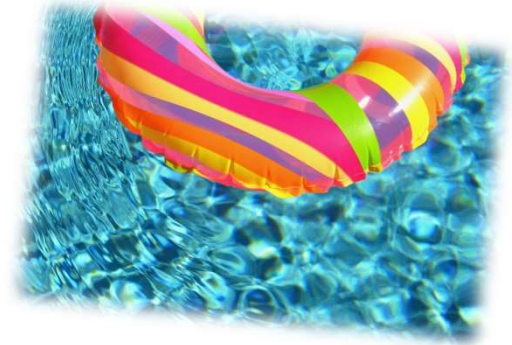
Was tun?

Ertrinkungsunfall

Befreie das Kind aus dem Wasser.

Bei Bewusstlosigkeit Beatmen und Herzmassage.

Das Kind mit einer Decke wärmend zudecken.



Ist Wasser in die Lungen gekommen, sollten wir das Kind immer von einer Ärztin oder von einem Arzt untersuchen lassen. Das Wasser kann in den Lungen zu einer späteren Lungenschädigung führen.

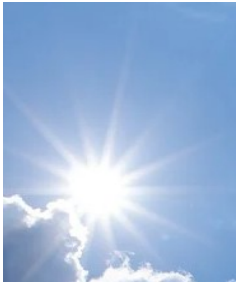
So kann man vorbeugen: keine Gartenteiche, Beaufsichtigung an jedem Wasser und zu jeder Zeit, frühzeitiges Schwimmen lernen

Sommer, Sonne, Zeit im Freien...

5



Gefahr durch...



... „Sonnenstich“

Ihr seid lange unterwegs gewesen;
habt draußen gespielt und getobt.
Die Sonne schien stark, zum Teil lag
der Sonnenhut im Buggy.
Schatten gab es nur wenig.

Jetzt ist der Kopf knallrot.

... „Hitzschlag“



Du hast Dein Kind morgens angezogen
und dachtest, es sei noch nicht so warm
draußen. Pulli, Strumpfhose,
Matschhose....

Du bist kurz beim Tanken und lässt Dein
Kind im Auto. An der Kasse staut es sich
und es dauert länger.
Das Auto steht in der prallen Sonne und
innen wird es unerträglich heiß.

**Achtung: Ein Hitzschlag ist tendenziell
gefährlicher! → Kreislaufkollaps!**

Der gesamte Körper
überhitzt komplett!



Anzeichen für einen „Sonnenstich“

Achtung, die Anzeichen für einen „Sonnenstich“ oder „Hitzschlag“ zeigen sich häufig erst zeitverzögert! Zum Beispiel erst am Abend, wenn man den Tag über in der Sonne unterwegs war.

Säuglinge und Kleinkinder sind besonders gefährdet, weil der Körper die Körpertemperatur noch nicht so gut regulieren kann.

Übelkeit, Erbrechen

Kopfschmerzen, Schwindel

Orientierungslosigkeit

heiße, trockene Haut
bei Babys „stehende Hautfalten“

bei Babys auch Nahrungsverweigerung

Bewusstseinsstörungen bis hin zur
Bewusstlosigkeit

bei Babys auffälliges Verhalten wie
schrilles Schreien oder
Teilnahmslosigkeit



Erste-Hilfe-Maßnahmen bei „Sonnenstich“

Bringe das Kind in den Schatten oder einen kühlen, am besten abgedunkelten und ruhigen Raum. Den Oberkörper etwas höher lagern z.B. mit einem Kissen.

Körper vorsichtig herunterkühlen: Feuchte Tücher oder Kühlpackungen auf Arme, Beine, Nacken und Leisten legen. Eiswürfel nie direkt auf die Haut legen, sondern in ein Tuch einwickeln.

Trinken: Aber keine kalten Getränke, sondern lauwarme Getränke (Wasser, Tees, milde Saftschorlen)! Und das nur schluckweise. Das geht aber nur dann, wenn der betreffenden Person nicht übel ist! Ansonsten besteht die Gefahr, sich zu verschlucken. **Bietest Du dem Kind etwas zu trinken an und verweigert es dies, rufe die Rettung unter der Nummer 112 an.**

Bei Benommenheit oder gar Bewusstlosigkeit sofort den Notruf 112 tätigen. Bei Säuglingen und Kleinkindern ebenfalls sofort den Notarzt rufen!

