

Kinder und Wetter

Sommer und Winter



Foto: Michael Horn/Pixelio.de

Babys im Sommer

Die Haut von Säuglingen und Kleinkindern ist besonders empfindlich!

Doch wenn Sie einige „Verhaltensregeln“ beachten, können Sie schädlichen Einflüssen der Sonne wirkungsvoll begegnen. Jeder Sonnenbrand schädigt die Haut unwiderruflich. Die Haut vergisst nichts.

Es gelten folgende Grundregeln:

- Im ersten Lebensjahr Babys niemals der direkten Sonne aussetzen.
- Meiden Sie selbst mit Sonnenschutz die direkte Mittagssonne zwischen 11 und 16 Uhr. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby immer einen Schattenplatz hat.
- Wenn sich eine direkte Sonneneinstrahlung nicht vermeiden lässt, sollten Sie eine spezielle Sonnenschutzcreme für Babys benutzen.
- Auf sonnengerechte Kleidung achten, die möglichst viel vom Körper bedeckt:
 - Hut, Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz
 - Luftige, möglichst langärmlige T-Shirts oder Hemden aus nicht zu locker gewobenem Material
 - Wenn möglich, auf Textilien mit speziellem UV-Schutz (ab UV-Protektions-Faktor 30 oder Prüfsiegel „UV-Standard 801“) achten.
- Kinder brauchen auch im Schatten viel Flüssigkeit, am besten Wasser und ungesüßte Tees, im Hochsommer bei Bedarf sogar zusätzlich zum Stillen.

Schützen Sie Ihr Kind zuverlässig vor der Sonne, dann kann es sie ein Leben lang genießen!

Tipp: Sonnensegel am Kinderwagen haben sich bewährt.

Babys im Winter

Auch im Winter brauchen Babys viel Licht und Sauerstoff. Frische Luft und die unterschiedlichen Reize kalter und warmer Temperaturen stärken das Immunsystem.

Es gelten folgende Grundregeln:

- Egal ob es nieselt, regnet oder schneit: Täglich mit dem Baby spazieren gehen.
- Einkleiden in Zwiebeltechnik: Mehrere locker sitzende Kleidungsstücke übereinander, die bei Bedarf ausgezogen oder ergänzt werden können.
- Prüfen Sie die Hauttemperatur Ihres Babys im Nacken und Schulterbereich.
- Die Wohnung dreimal täglich für 10 Minuten lüften.
- Trockene Heizungsluft belastet die Schleimhäute ihres Babys. Öfter einmal feuchte Tücher auf die Heizung legen. Luftfeuchtigkeit sollte bei 50 bis 70 Prozent liegen.
- Zum Schlafen braucht das Baby auch jetzt nur eine Zimmertemperatur von 18 bis 19 Grad.
- Schützen Sie bei starker Kälte das Gesicht mit einer speziellen Creme mit hohem Fettgehalt.
- Denken Sie an die tägliche Vitamin D-Gabe.
- Wärmflaschen und Körnerkissen können ein hohes Verbrennungsrisiko für Kinder bedeuten.

Nutzen Sie unbedingt einen Winterschlafsack statt Bettdecke (SIDS Gefahr des plötzlichen Kindstod).