

Informationen und hilfreiche Adressen

Weitere Informationen zum Thema „Hitze“

- DWD WarnWetter-App | www.dwd.de
(Die App sagt, wann es sehr heiß wird)

Schreiben Sie oder rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben

- FrAnKHA (Gesundheitsamt)
✉ frankha@wiesbaden.de | ☎ 0611 31-2811
- Willkommen Baby/Frühe Hilfen
✉ Elternbildung-FruheHilfen@wiesbaden.de
☎ 0611 31-4266
- Hebammen-Servicestelle
✉ info@wiesbadenerhebammen.com
☎ 0611 360 826 0
- Sozialdienst Katholischer Frauen
✉ info@skf-wiesbaden.de | ☎ 0611 952 87-0
- Katholische Familienbildungsstätte
✉ fbs.wiesbaden@bistumlimburg.de
- Evangelische Familienbildungsstätte
✉ info@familienbildung-wi.de | ☎ 0611 52 40 15



Wenn es dem Kind sehr schlecht geht, rufen Sie den Rettungsdienst.

☎ **Telefonnummer: 112**



Für Babys und Kinder ist Sonne sehr gefährlich.



Babys von 0 – 1 Jahre sollen nicht in die Sonne!



Das Baby soll immer im Schatten sein!

- Babys und Kinder dürfen nie im Auto gelassen werden.
- Der Kinderwagen soll immer im Schatten sein.
- Es sollen kein Tuch oder Decke vor dem Kinderwagen sein. Das ist zu heiß! Gut ist ein Sonnenschirm oder ein Sonnensegel am Kinderwagen.
- An der Trage soll ein dünnes Tuch in einer hellen Farbe sein. Keine dunklen Farben! Dunkle Farben machen, dass es heiß wird.
- Das Baby soll leichte, dünne Kleider anziehen. Keine warmen Kleider!
- Die Sonne ist gefährlich für die Haut von des Babys. Deshalb ein dünner Body mit langen Ärmeln, eine dünne lange Hose, Socken und einen Sonnenhut anziehen.
- Gesicht und Nacken des Babys sollen durch den Sonnenhut im Schatten sein.
- Gesicht und Hände des Babys mit einer mineralischen Sonnencreme (LSF 50) eincremen.
- Eine Apotheke hilft die richtige Creme zu finden.
- Wenn es sehr heiß ist, soll das Baby und/oder das Kind zwischen 11 und 15 Uhr nicht draußen sein und nicht in der Sonne sein. Das ist auch für Erwachsene nicht gut.

Das kann man in Wiesbaden machen, damit es nicht so heiß für Kinder ist:



Spielplätze mit Wasser-Matsch-Anlage:
www.wiesbaden.de/leben-in-wiesbaden/gesellschaft/kinder/content/kinderspielplaetze.php



Orte zum Stillen/Füttern in Wiesbaden:
www.wiesbaden.de/hitzeaktionsplan



Kühle Orte in Wiesbaden:
www.wiesbaden.de/hitzeaktionsplan

Mehr zum Thema „Hitze“ zum Lesen:

- Hitzeaktionsplan für Wiesbaden:
www.wiesbaden.de/hitzeaktionsplan
- HitzeKnigge für Wiesbaden:
www.wiesbaden.de/hitzeschutz
- Bundesgesundheitsministerium:
www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/hitze.html
- Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege:
https://familie.hessen.de/sites/familie.hessen.de/files/2024-02/23_02_08_hessischer_hitzeaktionsplan_barrierefrei.pdf

Impressum Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Wiesbaden, Gesundheitsamt & Umweltamt | Gestaltung: Wiesbaden Congress & Marketing GmbH | Fotos: www.shutterstock.de | Druck: Druck-Center der Landeshauptstadt Wiesbaden | 1. Auflage | Juni 2024

Leicht erklärt

Babys und kleine Kinder vor Sonne und Hitze schützen



ProKlima
Wiesbaden für den Klimaschutz

WIESBADEN

Hitze kann sehr gefährlich werden!

Je kleiner das Kind ist, desto gefährlicher ist Hitze für das Kind.



AUTO

Das Baby oder das Kind darf **nicht alleine im Auto** sein, wenn es heiß ist!

TEST

Wenn es dem Baby zu heiß ist, fühlt sich der Nacken des Babys nass an.



Das ist gut für das Baby und das Kind, wenn es heiß ist:

Viel trinken:

- Stillen Sie das Baby öfter als sonst.
- Wenn Sie das Baby nicht stillen, bieten Sie dem Baby zwischen den Mahlzeiten Milch oder Pre-Nahrung an.
- Sagen Sie dem Kind, dass es oft trinken soll (nicht zu kalt trinken)
- Auch Erwachsene müssen viel trinken! Gut sind Wasser, Tee ohne Zucker oder Saft mit Wasser.



Richtige Kleider anziehen:

- Wenn es heiß ist, sind Kleider aus Baumwolle, Wolle mit Seide oder Leinen gut.
- Das Baby kann auch ohne Windel strampeln, wenn es im Haus oder im Schatten ist.
- Zum Schlafen sind für das Baby ein kurzer Body und ein dünner Schlafsack gut.



Die Wohnung kühl und dunkel machen:

- Wenn Sie das Fenster nicht dunkel machen können, können Sie ein Tuch von außen an den Rahmen von dem Fenster hängen.
- Lüften Sie das Haus am Morgen und am Abend. Die Luft ist dann nicht so heiß.
- Babys und kleine Kinder sollen nicht den Wind („Zugluft“) merken, wenn das Fenster am Abend offen ist.



Wenn das Kind krank ist

Wenn das Kind sehr lange in der Sonne war, ist das nicht gut. Das Kind kann sehr krank werden. Das heißt „Sonnenstich“. Bei einem Sonnenstich hat das Kind:



sehr roten und heißen Kopf



Kopfschmerzen



Das Kind kann den Kopf nicht nach vorne beugen



Schwindel und Benommenheit



Übelkeit und Erbrechen

Wenn es dem Kind zu heiß ist, kann es sehr krank werden. Das heißt „Hitzschlag“. Das kann **sehr gefährlich** sein! Bei einem Hitzschlag hat das Kind:

- Sehr rotes Gesicht
- Heiße, trockene Haut
- Große Erschöpfung bis Benommenheit
- Schwindel, Bewusstseinsstörung
- Fieber



Wenn das Kind so krank ist, muss es zu einem Arzt (Kinderarzt oder Hausarzt).



Wenn es dem Kind **sehr schlecht** geht, rufen Sie den **Rettenngsdienst!**



Telefonnummer: 112

Was kann ich tun, um dem Kind zu helfen?

- **Schatten suchen!** Bringen Sie das Kind in den Schatten.
- **Hinlegen!** Legen Sie das Kind flach hin, Kopf und Oberkörper etwas höher.
- **Körper kühlen!**
 - Enge und warme Kleider ausziehen
 - Kaltes und nasses Tuch auf Kopf und Nacken legen
 - Nasses Tuch auf Kopf und Brust legen
 - Frische, kühle Luft machen (z. B. mit einem Fächer)
- **Trinken?** Wenn das Kind nicht erbricht, soll es etwas zu trinken bekommen (nicht sehr kalt!).



Quelle Sonnenstich und Hitzschlag:
Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e. V.
Deutsches Rotes Kreuz e. V.