

Infoblatt „Schutz von Babys und Kleinkindern bei Hitze“



Was ist ein Hitzetag?

Ein Hitzetag ist ein sehr heißer Tag mit Temperaturen ab 30° C.

Schützen Sie Babys und Kleinkinder an Hitzetagen und bei heißem Wetter besonders gut. Diese Hinweise und Tipps sollen Sie dabei unterstützen:

- Mit Babys und Kleinkindern **zwischen 10:00 und 17:00 Uhr** an kühlen Orten oder im Schatten bleiben. Direkte Sonneinstrahlung und starke Mittagshitze sind nicht gut für Babys und Kleinkinder.
 - Bei **hoher Luftfeuchtigkeit** kühlt der Körper trotz Schwitzen nicht mehr so gut ab. Babys und Kleinkinder brauchen zusätzlichen Schutz. Zusätzliche Flüssigkeit und ein schattiges Umfeld sind wichtig.
 - Babys und Kleinkinder müssen an Hitzetagen und wenn sie schwitzen **viel trinken**. Stillen Sie häufiger – oder bieten Sie öfter ein Fläschchen mit Säuglings(anfangs)nahrung an. Babys ab 10 Monaten können zusätzlich auch frisches Wasser trinken.
 - Verwenden Sie **lockere, helle Kleidung** aus luftigen Stoffen wie Baumwolle für Ihr Baby oder Kleinkind.
 - **Kühlen** Sie die Raumtemperatur, zum Beispiel durch **Klimaanlagen** oder **Raumventilatoren**. **Lauwarme Bäder** (zweimal täglich) bzw. **Umschläge** oder **Wickel** kühlen zusätzlich.
 - Nutzen Sie **kühlere Tageszeiten** wie den Vormittag oder Abend **für Spielplatzbesuche und körperliche Aktivitäten**.
 - **NIEMALS darf ein Baby oder ein Kind (oder Tier) allein im Auto bleiben** – nicht einmal für einen Moment. Auch in Begleitung spätestens nach wenigen Minuten aussteigen und einen schattigen Aufenthaltsort aufsuchen.
 - Den **Kopf von Babys und Kleinkindern** im Freien bei Hitze/Sonnenschein immer mit einem leichten Sonnenschutz (Hut oder Kappe) bedecken. **Nicht durch Bekleidung geschützte Körperteile** durch Sonnencreme (Lichtschutzfaktor 30+) schützen.
 - Im Freien sollten sich Babys und Kleinkinder **im Schatten aufhalten**. Wenn kein Schatten vorhanden ist, Schirme zur Bedeckung/Schutz des Kopfes und des Körpers verwenden.
 - In geschlossenen **Kinderwägen Hitzestau verhindern und dafür** Sonnenschirm oder Sonnensegel verwenden. **ACHTUNG:** Keine Tücher oder Decken aufhängen, die den ganzen Kinderwagen abdecken.
- Falls sich die Körpertemperatur des Kindes verändert, es ungewöhnlich schläfrig oder erschöpft ist: rufen Sie im Zweifelsfall 1450 oder eine Ärztin bzw. einen Arzt an.
- Sollte ein Baby zu Hitzezeiten **krank sein** (Verkühlung, Durchfall, etc.) und **wenig trinken**, kontaktieren Sie umgehend eine Ärztin bzw. einen Arzt.



Weitere Fragen zum Thema Hitze?



HITZETELEFON – 0800 880 800

Tipps und persönliche Ratschläge, wie Sie Ihr Baby oder Kleinkind und auch sich selbst vor der Belastung durch Hitze am besten schützen können.



ONLINE: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/haut/umgang-mit-hitze.html>