

TIPPS & INFOS für Schwangere & Babys



Mittagssonne
vermeiden



Pausen machen &
Beine hochlegen



Ausreichend
Sonnenschutz verwenden



2-3 Liter Wasser oder
ungesüßte, lauwarme
Tees am Tag trinken



Im Schatten aufhalten &
pralle Sonne meiden



Darauf achten, dass es im
Kinderwagen nicht zu heiß wird



Lass dein Kind nie alleine &
überprüfe regelmäßig die
Temperatur



Säuglinge sollten nur gestillt werden
oder PreNahrung bekommen, ab
dem 6. Lebensmonat: leichte Kost
anbieten



NOTFÄLLE bei (Klein-) Kindern erkennen & handeln

- ! Haut ist gerötet.
- ! Körper fühlt sich heiß an
- ! Kind jammert oder gibt ungewöhnliche Laute von sich
- ! Es wird kein Urin abgesetzt
- ! Urin riecht intensiv und ist dunkel verfärbt

Es könnte sich um einen
**Hitzschlag, Sonnenstich und/oder
Dehydration handeln!**

Was ist zu tun?

- ➔ Kind aus der Sonne nehmen
- ➔ Kühle (nicht kalte) Tücher auf Arme, Beine und Kopf legen
- ➔ Trinken/Stillen anbieten

**Reagiert dein Kind nicht auf
Ansprache oder Berührungen?
Dann rufe sofort den Rettungsdienst!
Tel. 112**

