

Wie Kinder die Hitze besser ertragen

Der GLG-Gesundheitstipp im Juli



Im Stillcafé erhalten Mütter Rat rund um die Gesundheit ihres Babies. Foto: Blitz

Eberswalde (wlr). Die sommerliche Hitze macht auch dem Nachwuchs zu schaffen. Wie junge Eltern ihren Kinder das Leben im Sommer erträglicher machen können erklärte Schwester Potoscar im Gespräch mit dem Blitz.

Warum sind Hitze und Sonne für Babies und Kleinkinder schädlich?

Babyhaut ist so empfindlich, weil sie viel zarter und dünner ist als Erwachsenenhaut und ihr fehlen Farbpigmente, das Melanin, das einfach einen natürlichen Schutz der Haut vor der Sonne bietet. Und bei der Hitze ist es eben so, dass man wenn man Kinder zu lange der Hitze aussetzt, kann es zu Bewusstseinstörungen kommen, zu einem Kreislaufkollaps, und im schlimmsten Fall sogar zum Tod. Es reichen schon ein paar Minuten in einem geschlossenen Auto, um solche Bewusstseinsstörungen beim Säugling oder Kleinkind hervorzurufen.

Wann sollte ich Kinder unbedingt vor Sonne und Hitze schützen?

Also generell ist zu sagen, dass man mit Babies unter einem Jahr gar nicht in die direkte Sonne gehen sollte. Wenn es gar nicht anders geht, sollte man wenigstens versuchen, die Mittagssonne zu vermeiden, also so in dem Zeitfenster von 11-16 Uhr, wäre es günstig, wenn man sich mit den Kindern in einem Gebäude oder im Schatten aufhält.

Wie schütze ich Kleinkinder und Babies am besten?

Wenn es sich ein Gang in die direkte Sonne nicht vermeiden lässt, versucht man, die Kinder möglichst so anzuziehen, dass wenige Sonnenstrahlen auf die Haut treffen können, das heißt im Sommer eben helle, lange Kleidung. Es gibt auch Kleidung, die einen gewissen UV-Protektionsfaktor enthält. Dann sollten die Kinder möglichst eine Kopfbedeckung auf haben, eventuell einen Sonnenhut. Basecaps sind dann hier nicht so geeignet, weil beim Basecap der Nacken frei liegt. So ab einem Jahr können die Kinder dann eingecremt werden mit einer Sonnencreme. Die Sonnencreme sollte mindestens ei-

nen Lichtschutzfaktor von 25 enthalten, am besten wasserfest sein. Auch sollte regelmäßig nachgcremt werden, obwohl man da immer sagen muss, dass das den Schutz erhält, aber es verlängert eben nicht die Zeit, die man in der Sonne bleiben kann. Was ich jetzt viel im Sommer gesehen habe, sind auch Kinderwagen, die einen Sonnenschirm an der Seite haben oder z.B. gibt es jetzt neu zu kaufen ein Kinderwagenonnensegel. Dabei wird das Dach noch mal verlängert durch. Solche Sachen sind eben sinnvoll und schützen auch die Kinder.

Woran bemerkt man, dass ein Kind Probleme mit der Hitze und der Sonne hat?

Also allgemein ist zu sagen, dass die Kinder im Moment auch unter der Sonne leiden. Das merkt man als Elternteil daran, dass sie sich eben so matt fühlen, viel quengeln und schlecht schlafen. Das sind so die ersten Anzeichen, woran man eben merkt, dass die Hitze allgemein nicht als gut empfunden wird. Wenn es dann zu Hautrötungen z.B. durch die Sonne kommt, spricht Sonnenbrand, da könnte man eben Abhilfe zu Hause schaffen, indem man für eine viertel Stunde einen kalten Wasserlappen auf das Baby drauf legt. Das ist die erste Stufe, eine leicht Hautrötung. Das würde man ja sehen, aber man muss dann natürlich schauen, dass das Baby dann nicht friert. Der zweite Grad beim Sonnenbrand ist erreicht, wenn zusätzlich zur Rötung noch eine Schwellung der Haut oder Bläschenbildung auftritt und das Kind berührungsempfindlich wird. Wenn Eltern so was sehen oder merken oder sehen, sollten die

Eltern wirklich zum Kinderarzt gehen.

Wo erhalten Mütter Rat in solchen Fragen rund um das Baby?

Also ganz allgemein sind die Ansprechpartner der Kinderarzt, der Hausarzt, man kann sich in der Apotheke beraten lassen oder sich auch Tipps über das Internet einholen. Alles was so rund ums Baby oder ums Stillen ist, solche Sachen berate ich eben hier im Stillcafé. Ich berate die Mütter, die ihre Kinder hier entbunden haben und die dann zu Hause sind und nach der Entlassung hier her ins Stillcafé kommen. Da geht es dann rund ums Baby, ums Stillen, um die ganze Säuglingspflege und alle Fragen, die sich eigentlich so rund ums Baby im ersten Lebensjahr drehen.

Wer kann hier herkommen und wann ist es geöffnet?

Es können alle Mütter, die ihre Kinder stillen hier herkommen. Die meisten Frauen kommen, wenn die Kinder so 3-4 Wochen alt sind. Dann haben die zu Hause ihren Lebensrhythmus wieder gefunden oder ihren neuen Lebensrhythmus gefunden. Dann haben sie die Zeit hier her zu kommen. Es sind zwei Tage in der Woche, an denen ich die Frauen hier in 4 Stillgruppen betreue. Das ist dienstags und donnerstags von 10-14 Uhr. Die Frauen möchten mich bitte vor dem ersten Besuch anrufen, so dass ich ihnen sagen kann, in welche Gruppe sie hier passen, je nach Alter des Kindes. Die ganz Kleinen sollen nicht unbedingt mit den Großen zusammen sein. Bis zum ersten Lebensjahr begleiten wir die Kinder dann hier im Stillcafé.