



**HITZEPLAN**  
ST.GALLEN

## **Säuglinge und Kleinkinder vor Hitze schützen**

Informationen für Eltern  
und Bezugspersonen



## Worum geht es?

Säuglinge und Kleinkinder benötigen an Hitzetagen besonderen Schutz, denn sie können sich weniger gut an hohe Temperaturen anpassen. Umso jünger Kinder sind, desto grösser ist das Risiko:

- Der Körper von Kindern erwärmt sich drei- bis fünfmal schneller als der von Erwachsenen. Ihre Körper leiten Wärme weniger gut ab, sie schwitzen weniger und können sich schlechter kühlen.
- Da Kinder im Verhältnis zur Körpergrösse mehr Flüssigkeit benötigen als Erwachsene, dehydrieren sie schneller.
- Kleine Kinder merken oft nicht, dass sie überhitzen und können nicht immer klar äussern, warum sie sich unwohl fühlen.
- Auch das Risiko für Sonnenbrand oder Sonnenstich ist bei kleinen Kindern höher. Babys im ersten Lebensjahr sollten gar nicht an die Sonne.

Deshalb: Säuglinge und Kleinkinder vor Hitze und Sonne schützen!

## Wichtige Empfehlungen auf einen Blick



**Im Schatten bleiben,  
kühle Orte wählen**



**Viel trinken (Wasser oder  
ungesüsster Tee)**



**Sonnenschutz auch über  
dem Sandkasten oder  
Planschbecken installieren**



**Kleidung: T-Shirt, Hut mit  
Nackenschutz und  
Sonnenbrille**



## **Gesund durch die Hitzewelle**

- Räume kühl halten, nur frühmorgens und nachts lüften (wenn es draussen kühler ist als drinnen). Tagsüber die Fenster schliessen und von aussen beschatten.
- Kinder regelmässig, mindestens stündlich, zum Trinken auffordern. Eine persönliche Trinkflasche hilft, die Trinkmenge über den Tag abzuschätzen.
- Babys, die jünger als sechs Monate alt sind, sollten bei Hitze häufiger gestillt oder gefüttert werden. Stillende Mütter sollten viel Wasser trinken. Dem Baby darf zwischendurch auch Wasser angeboten werden.
- Frisches, kühles, leichtes Essen anbieten, z.B. Früchte oder Gemüse mit hohem Wassergehalt (wie Melonen oder Gurken).
- Kinder im Freien vor Hitze und Sonnenstrahlung schützen – durch helle, leichte Kleidung, Sonnenhut, Sonnencreme und Aufenthalt im Schatten.
- Kinder nie unbeaufsichtigt im Auto lassen, da sich das Fahrzeug schnell erhitzt und Kinder in kurzer Zeit einen Hitzeschlag erleiden können.
- Darauf achten, dass Kleinkinder auch im Kinderwagen, im Autositz oder in der Babytrage nicht zu heiss haben. Den Kinderwagen nicht mit einem Tuch abdecken, da sich die Hitze im Innern stauen kann.

TIPP

**Kinder müssen auch bei Hitzewellen nicht den ganzen Tag drinnen bleiben.**

**Aktivitäten im Freien am besten frühmorgens planen und kühle, schattige Orte aufsuchen.**

**Falls möglich, die Kinder im Wald oder in einem Park mit dichtem Baumbestand spielen lassen, dort sind die Temperaturen erträglicher und die Ozonwerte niedriger.**



### **Notfall / Warnzeichen**

- Verhaltensänderungen wie Unruhe, Schreien, auffällige Schläfrigkeit und Teilnahmslosigkeit können Anzeichen für Wassermangel, Überhitzung oder Sonnenstich sein.
- Warnzeichen: Trinkschwäche, trockene Windeln, erhöhte Körpertemperatur, gerötetes Gesicht oder blasse Haut, Erbrechen, schnelle, flache Atmung, eingefallene Fontanelle (bei Säuglingen), Apathie
- Was tun? Sofort kühlere Umgebung aufsuchen, Kleidung lockern, Körper kühlen, Flüssigkeit anbieten, Kind nicht allein lassen und beobachten, bei Bedarf ärztlichen Rat einholen, nicht zu lange zuwarten

Bei Bewusstseinsveränderungen sofort die Notrufnummer 144 wählen!

## Kranke Kinder besonders schützen

- Kranke Kinder: Durchfall, Erbrechen und Fieber trocknen den Körper sehr rasch aus. Auf Ermattung, Müdigkeit, Trinkschwäche sowie trockene Haut und Lippen achten. Im Zweifelsfall die Arztpraxis aufsuchen.
- Für Kinder mit chronischen Krankheiten (z.B. Asthma, Herzfehler, Diabetes, Neurodermitis) sollen bei Bedarf notwendige Massnahmen mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt abgesprochen werden.

## Sonnenschutz

- Schatten ist der beste Sonnenschutz!
- Sonnenschutzmittel für Kinder sollten einen möglichst hohen Lichtschutzfaktor aufweisen (LSF 50) und vor UVA- und UVB-Strahlen schützen. Sonnencreme grosszügig auftragen und nach dem Baden regelmässig erneuern. Für Babys und Kleinkinder sind spezielle Sonnenschutzmittel erhältlich.
- Im und am Wasser eignet sich spezielle Badekleidung mit UV-Schutz.
- Ein Sonnenhut mit Nackenschutz und ein T-Shirt schützen Kopf, Schultern und Nacken.

## Sonnenbrille

- Beim Kauf einer Sonnenbrille ist auf die CE-Kennzeichnung sowie die Angabe «UV 400» oder «100% UV» zu achten.
- Sonnenbrillen für Babys und Kleinkinder sollten aus bruchsicherem, weichem Material bestehen und gut sitzen (z.B. mit Gummiband).

PARTNER

# Unsere Gesundheit vor Hitze schützen. Dafür engagieren wir uns gemeinsam.



Verein  
Ostschweizer  
Kinderärzte



Ostschweizer Verein  
für das



Apothekenverband  
St. Gallen | Appenzell

Schweizerischer Hebammenverband  
Fédération suisse des sages-femmes  
Federazione svizzera delle levatrici  
Federaziun svizra da las spenderas



krebsliga ostschweiz

Kanton St.Gallen  
Amt für Gesundheitsvorsorge

