

Mütter- und Väterberatung Glarnerland

Sommer mit Säuglingen und Kleinkindern

Sonnenschutz

- Die Mittagszeit von 11 bis 15 Uhr meiden.
- Babys und Kleinkinder gehören nicht an die direkte Sonne. Sie sollten durch Schatten, lange Kleider und Sonnenschutzprodukte optimal vor der Sonne geschützt werden. Wichtig: auch im Schatten erreichen uns noch 50% der UV-Strahlen.
- Luftige aber lichtdichte Kleidung. Am besten geeignet sind Kleider mit integriertem UV – Schutz. Die Arme und Beine bedecken.
- Sonnenbrille mit 100% UV-Filter bis 400 Nanometer.
- Sonnenhut mit einem breiten Rand oder Dächlikappe.
- Sonnenschutz UVA + UVB, mindestens Lichtschutzfaktor 25, hypoallergen (für allergische Kinder) und wasserresistent.
- Für Kinder **im ersten Lebensjahr**, Sonnenschutz mit **mineralischem Filter** benutzen.
- **Wichtig:** die Cremes mit chemischem Filter sollten mindestens ½ Std. vor dem **Sonnenbad aufgetragen werden!**
- Nach dem Baden die Sonnenschutzcreme neu auftragen und ein T-Shirt anziehen.

Sonnenbrand

Bei starken Schmerzen, grossflächigen Sonnenbränden, Blasenbildung, Kopfschmerzen, Nackensteife, Übelkeit und Erbrechen ist ein sofortiger Arztbesuch angezeigt!

- Viel zu trinken anbieten.
- Keine Sonne mehr an die betroffene Haut lassen
- Kühlen mit Euceta / Dr. Bach Notfallgel

Insektenschutz

- Bei **Säuglingen bis 12 Monate:**
Nur durch Textilien, Kleidung oder Moskitonetz. Keine chemischen Insektenschutzmittel (Spray oder Emulsion) verwenden!
- Bei **Kleinkindern ab 12 Monate bis ca. 3 Jahre:**
Durch Textilien, Kleidung oder Moskitonetz. Nur Insektenschutzmittel verwenden, die für Kleinkinder empfohlen sind.

Insektenstiche

- Euceta / Dr. Bach Notfallgel

Weitere Infos siehe Hitzewelle und Gesundheit unter Wissenswertes auf www.muevaeberatung.gl