



# Infoblatt

## Schutz von Babys und Kleinkindern bei Hitze



### Was ist ein Hitzetag?

Ab 30 °C spricht man von einem Hitzetag. Für Babys und Kleinkinder kann grosse Hitze schnell gefährlich werden. Schützen Sie die Kleinsten – an Hitzetagen besonders gut.

### Diese Hinweise und Tipps helfen Ihnen dabei

- Babys und Kleinkinder brauchen an **heissen Tagen genügend Flüssigkeit**. Gesunde, gestillte Babys trinken nach Bedarf und melden sich entsprechend – achten Sie auf ihre Signale. Mit Beginn der Beikost Einführung kann man dem Baby kleine Mengen Wasser anbieten.
- Verwenden Sie **lockere, helle Kleidung** aus luftigen Stoffen wie Baumwolle.
- **Kühlen** Sie die Raumtemperatur, zum Beispiel durch **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 aus dem stehenden Auto aussteigen und einen schattigen Aufenthaltsort aufsuchen.
- **Kopf** von Babys und Kleinkindern im Freien bei Hitze / Sonnenschein **immer bedecken**. Nicht durch Bekleidung geschützte Körperteile durch **Sonnencreme** (Lichtschutzfaktor 50) schützen. Kinder unter einem Jahr benötigen eine (**mineralische**) **Baby-Sonnencreme**.
- 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 **Kinderwagen 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 **144 oder eine Ärztin bzw. einen Arzt an**.
- Sollte ein Baby zu Hitzezeiten krank sein (**Fieber oder Magen-Darm-Grippe**) und **wenig trinken**, kontaktieren Sie eine **Ärztin bzw. einen Arzt**.
- Bei **hoher Luftfeuchtigkeit** kühlt der Körper trotz Schwitzen nicht mehr so gut ab. Achten Sie in diesem Fall besonders darauf, **dass Babys und Kleinkinder geschützt sind**.



### Empfohlene Mindest-Trinkmenge für Kinder pro Tag (inkl. Schoppen, Suppen etc.):

- **Babys bis 6 Monate:** trinken Muttermilch / Säuglingsnahrung nach Bedarf (ausreichend bei guter Gewichtszunahme und regelmässig nassen Windeln)
- **6 Monate bis 1 Jahr:** ca. 0,6 – 1 Liter
- **Kleine Kinder (1 bis unter 10 Jahre):** ca. 0,8 – 1 Liter
- **Grössere Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahren):** ca. 1 – 1,5 Liter
- **Jugendliche:** ca. 1,5 Liter

Die genannten Werte sind Richtlinien. Der individuelle Bedarf kann je nach Gesundheitszustand, körperlicher Aktivität und Umgebungstemperatur abweichen.

**Tipp: Abstimmung zwischen Kita-Mitarbeitenden und Eltern empfohlen.**



### Weitere Informationen zum Thema Hitze

- Hitzeschutz und kühle Räume in Basel: [www.bs.ch/hitze](http://www.bs.ch/hitze)
- Wetter- und Hitzewarnungen: [www.meteoschweiz.admin.ch](http://www.meteoschweiz.admin.ch)
- Informationen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG): [www.hitzewelle.ch](http://www.hitzewelle.ch)

