

Mütter- und Väterberatung

*Die ersten Lebensjahre
umfassend begleitet*

Sonnen- und Insektenschutz



Sonnenschutz

Grundsätzliches für Säuglinge bis 12 Monate

- Kleinkinder sollten vor Sonneneinstrahlung geschützt werden
- Vor allem die Mittagssonne meiden
- Erhöhter Flüssigkeitsbedarf: ausreichend Getränke in Form von Wasser oder ungesüßtem Tee anbieten
- Nach Möglichkeit Sonnenschutz auch über dem Sandkasten oder Planschbecken installieren (Sonnensegel, Sonnenschirm)
- Es empfiehlt sich das Tragen eines T-Shirts, Hut mit Nackenschutz und Sonnenbrille

Kleidung

- Empfohlen wird lichtdichte lange Kleidung, wenn die Sonne nicht gemieden werden kann oder der Schutz im Schatten nicht gewährleistet ist
- Sonnenstrahlen werden von dunkler Kleidung besser reflektiert als von heller. So gelangt weniger UV-Strahlung auf die Haut
- Die Kleidung sollte locker sitzen, denn gedehntes Gewebe ist durchlässiger für UV-Strahlen
- Eng gewobene Textilien schützen besser als grobmaschige
- Trockenes Gewebe schützt besser als nasses
- Kleidung mit UV-Schutz (z.B. in Sportgeschäften, Kindergeschäften erhältlich)
- Textilien mit Sun – Protection – Textil - Signet erfüllen die Kriterien der Krebsliga

Sonnenhut

- Dunkle, enggewobene Textilien
- Hut mit Bändchen zum Befestigen, damit das Baby den Hut nicht ausziehen kann
- Breite Krempe, um das ganze Gesicht und den Nackenbereich zu schützen

Sonnencreme

- Sonnencremes enthalten viele chemische Inhaltsstoffe, welche Reaktionen auslösen und in die zarte Babyhaut eindringen können. Deshalb sind sie für Babys nur bedingt geeignet
- Bei längerem Aufenthalt im Freien und starker Sonneneinstrahlung wird dennoch das Eincremen mit einem Sonnenschutzmittel empfohlen. Dabei sollte ein Produkt für Kinder mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 30) und physikalischem mineralischem Filter (z.B. Zinkoxid) bevorzugt werden

Hierbei gilt der Grundsatz: So viel wie nötig, so wenig wie möglich!



Grundsätzliches für Kleinkinder

- Kleinkinder sollten vor Sonneneinstrahlung geschützt werden
- Vor allem die Mittagssonne meiden
- Erhöhter Flüssigkeitsbedarf: ausreichend Getränke in Form von Wasser oder ungesüßtem Tee anbieten
- Nach Möglichkeit Sonnenschutz auch über dem Sandkasten oder Planschbecken installieren (Sonnensegel, Sonnenschirm)
- Es empfiehlt sich das Tragen eines T-Shirts, Hut mit Nackenschutz und Sonnenbrille

Kleidung

Empfohlen wird luftdurchlässige, aber lange Kleidung wenn die Sonne nicht vermieden werden kann oder der Schutz im Schatten nicht gewährleistet ist.

Textilien mit Sonnenschutz:

- Sonnenstrahlen werden von dunkler Kleidung besser reflektiert als von heller. So gelangt weniger UV-Strahlung auf die Haut
- Die Kleidung sollte locker sitzen, denn gedehntes Gewebe ist durchlässiger für UV-Strahlen
- Kleidung mit UV-Schutz (z.B. in Sportgeschäften, Kindergeschäften erhältlich)
- Textilien mit Sun – Protection – Textil - Signet erfüllen die Kriterien der Krebsliga.
- Eng gewobene Textilien schützen besser als grobmaschige
- Trockenes Gewebe schützt besser als nasses

Sonnenhut

- Dunkle, enggewobene Textilien
- Hut mit Bändchen zum Befestigen, damit das Kind den Hut nicht ausziehen kann
- Breite Krempe, um das ganze Gesicht und den Nackenbereich zu schützen
- Tipp: Hut mit dem Kind zusammen aussuchen, dann wird es ihn möglicherweise lieber tragen

Sonnencreme

Nach dem 1. Lebensjahr empfiehlt es sich, Sonnenschutzmittel für Kinder mit einem möglichst hohen Lichtschutzfaktor zu benutzen (mindestens LSF 30). Viele Kinderprodukte sind auch wasserfest. Um Reaktionen vorzubeugen, empfehlen wir auch in diesem Alter, Lichtschutzmittel mit physikalischen, mineralischen Filtern ohne Konservierungsmittel und ohne Duftstoffe zu verwenden. ACHTUNG: mehrfaches Auftragen verlängert nicht die Schutzzeit!

Sonnenbrille

- Beim Kauf der Sonnenbrille ist auf die Deklaration „100% UV-Filter bis 400 Nanometer“ zu achten (Bezeichnung der Wellenlänge des Lichts). Zu vage sind Angaben wie: „optimaler UV-Schutz“
- Die Tönung der Brille sagt nichts über ihren UV-Schutz aus
- Der Preis sagt nichts über den UV-Schutz aus
- Sonnenbrille mit Schutz an den Seitenrändern ist ideal
- Brille am besten mit dem Kind zusammen aussuchen
- Eine schlechte Sonnenbrille schadet dem Auge mehr als gar keine! Wenn nur der Schutz vor Licht, nicht aber der UV-Schutz vorhanden ist, öffnen sich in der Dunkelheit die Pupillen und lassen vermehrt das UV-Licht auf das Augeninnere gelangen
- Lassen Sie sich im Zweifel beim Optiker beraten

Notfall Sonnenbrand

- Kühle feuchte Umschläge
- Viel zu trinken anbieten
- Lauwarmes Bad oder Dusche (ca. 25 Grad) Achtung: Nicht zu kalt, Gefahr von Unterkühlung!
- Sonne unbedingt vermeiden
- Bei starken Schmerzen, grossflächigen Sonnenbränden, Blasenbildung, Fieber, Kopfschmerzen, Nackensteife, Übelkeit und Erbrechen ist ein sofortiger Arztbesuch angezeigt!

UV-Index - Was ist das?

Diese international abgestützte, wissenschaftliche Bezeichnung besagt, wieviel UV-Strahlung an einem bestimmten Ort herrscht. Je nach geografischer Lage, Jahres- und Tageszeit, Höhe über Meer, Witterung ist die Strahlung unterschiedlich stark. Über diese Stärke der Strahlung gibt der UV-Index Auskunft:

Darstellung	Strahlungsstärke	Schutz
	schwach	kein Schutz erforderlich
	mittel	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
	hoch	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
	sehr hoch	zusätzlicher Schutz erforderlich: Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden
	extrem	zusätzlicher Schutz erforderlich: Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden

Ab Stufe 8 sollten sich Kinder nicht mehr an der Sonne aufhalten und Erwachsene wenigstens während der Mittagszeit nicht ins Freie begeben.

Quellenangaben und weitere Informationen:



https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/umwelt-und-gesundheit/strahlung-radioaktivitaet-schall/elektromagnetische-felder-emf-uv-laser-licht/sonne_uv-strahlung/uv-index.html



<https://www.meteoschweiz.admin.ch/ser-vice-und-publikationen/applikationen/uv-index.html>

Unbeschadet durch die Hitzewelle

- Räume kühl halten, nur frühmorgens und nachts lüften
- Hauttemperatur bei Säuglingen und Kleinkindern regelmässig prüfen, bei Bedarf sanft kühlen (lauwarme Dusche, feuchte Tücher)
- Viel trinken lassen (Kinder stündlich auffordern, ein kleines Glas zu trinken)
- Frisches, kühles, leichtes Essen auftischen (zum Beispiel Melonen, Gurken, Früchte). Genug Salz!
- Kranke Kinder: Durchfall trocknet den Körper sehr rasch aus. Auf Ermattung, Müdigkeit, trockene Haut und Lippen achten. Lieber zu früh als zu spät zum Arzt oder zur Ärztin. Für Kinder mit Asthma und anderen bleibenden Krankheiten sollen besondere Massnahmen mit dem Hausarzt oder der Hausärztin abgesprochen werden.
- Kinder müssen auch bei Hitzewellen nicht den ganzen Tag drinnen bleiben. Anstrengende Tätigkeiten und Sport auf den Vormittag legen. In Wäldern und Parks mit dichtem Baumbestand spielen lassen, dort sind die Temperaturen erträglicher und die Ozonwerte tiefer.



Kinder nie in Autos oder unbeaufsichtigt in verschlossenen Räumen lassen.



Drei goldene Regeln für Hitzetage

1. Körperliche Anstrengungen vermeiden

- Die körperliche Aktivität während der heissesten Tageszeit möglichst beschränken und schattige Orte bevorzugen.



2. Hitze fernhalten – Körper kühlen

- Tagsüber Fenster schliessen und Sonne fernhalten (Vorhänge zuziehen, Fensterläden schliessen)
- Nachts lüften
- Leichte Kleidung
- Körper kühlen mit Duschen, kalten Tüchern auf Stirn und Nacken, kalten Fuss- und Handbädern



3. Viel trinken – leicht essen

- Regelmässig trinken (mind. 1.5 l/Tag), auch ohne Durstgefühl
- Kalte, erfrischende Speisen: Früchte, Salate, Gemüse, Milchprodukte
- Auf ausreichende Versorgung mit Salz achten



Mögliche Hitzefolgen

- Schwäche
- Verwirrtheit
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Trockener Mund
- Übelkeit
- Erbrechen
- Durchfall

Sofort handeln!

- Viel trinken
- Körper kühlen
- Arzt/Ärztin rufen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG
Bundesamt für Umwelt BAFU

Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit BAG im Rahmen der Informationsaktivitäten «Schutz bei Hitzewellen» von Bundesamt für Gesundheit BAG und Bundesamt für Umwelt BAFU, www.hitzewelle.ch, © 2016. Vertrieb: www.bundespublikationen.admin.ch

BBL- Bestellnummer: 311.301.6

Insektenschutz

Säuglinge bis 12 Monate

- Nur durch Kleidung oder Moskitonetz
- Keine chemischen Insektenschutzmittel (Spray oder Emulsion) verwenden! Inhalt kann bei Säuglingen Reaktionen auslösen
- Achtung: Bienenstiche in Hals- und Mundbereich können sehr gefährlich sein. Arzt konsultieren. Ebenso bei einer grossen Anzahl von Stichen.

Kleinkinder ab 12 Monaten bis ca. 3 Jahren

- Möglichst mechanischen Schutz (z.B. Kleidung oder Moskitonetz) wählen
- Wirkstoffe in Insektenschutzmitteln können Schleimhäute reizen und Allergien hervorrufen
- Wenn unbedingt nötig, ausschliesslich spezielles Insektenschutzmittel für Kinder anwenden
- Achtung: Insektenschutzmittel sind gegen Bienen, Wespen, Hornissen, Hummeln praktisch wirkungslos
- Wirkt vor allem gegen: Mücken, Zecken, versch. Fliegenarten, Bremsen
- Bei Bienenstichen im inneren Mund- und Halsbereich mit dem Arzt Kontakt aufnehmen

Kinder ab 3 Jahren

- Insektenschutzmittel für Kinder sparsam einsetzen, auch hier mechanischen Schutz bevorzugen!
- Allgemein gilt: Lange Kleidung, Hut und gute Schuhe wirken am besten gegen Insekten, sowie gegen ZECKEN!
- Nach jedem Aufenthalt in Gefahrenzonen (Wald, Wiese...) den ganzen Körper inkl. Kopf nach Zecken absuchen. Zecken verstecken sich gerne in den Kniekehlen und in den Leisten
- Zecken so bald wie möglich mit einer speziellen Zeckenzange mittels eines leichten kontinuierlichen Ziehens entfernen (kein Öl verwenden!)
- Kann die Zecke nicht vollständig entfernt werden - Arzt konsultieren
- Stelle gut desinfizieren
- Nach einem Stich den ganzen Körper genau beobachten
- Bei Auftreten von:
 - Grippeartigen Symptomen (Fieber)
 - Starke Kopfschmerzen, Nackenstarre, Licht- und Lärmempfindlichkeit, Erbrechen, Ausschlag
 - Geröteten Einstichstellen (roter runder Hof), umherwandernden geröteten Hautflächen in Bauch- oder Rückenbereich, Fieber oder auffälliger Müdigkeit
SOFORT zum Arzt!

Wir wünschen Ihnen eine sonnige Zeit!





Mütter- und Väterberatung (inkl. Stillberatung)

*Die ersten Lebensjahre umfassend
begleitet*

Wir unterstützen Sie von der Schwangerschaft bis zum Kindergartenentritt Ihres Kindes und beantworten all Ihre Fragen. Speziell für Väter steht ein Väterberater zur Verfügung.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website. Dort können Sie sich auch direkt online für einen Beratungstermin anmelden.

Ostschweizer Verein
für das Kind
Telefon 071 227 11 70
info@ovk.ch
www.ovk.ch

Familienbegleitung PAT

Eltern stärken – Kinder Fördern

Eine zertifizierte PAT-Elterntrainerin begleitet Sie während drei Jahren in regelmässigen Hausbesuchen und Gruppentreffen. Das Programm startet während der Schwangerschaft, spätestens neun Monate nach der Geburt.

PAT-Lizenzpartner



Parents as Teachers
Mit Eltern Lernen

Erziehungscoaching Mobile

Sicherheit in Erziehungsfragen

Eine persönliche Beraterin unterstützt Sie in allen Erziehungsfragen und hilft Ihnen dabei, das Verhalten Ihres Kindes vom 1. bis zum 6. Lebensjahr einzuordnen.

Jetzt mehr
erfahren und Termin
vereinbaren:

