

Weitere Informationen zum Thema „Hitze“

- DWD WarnWetter-App | www.dwd.de
(Die App sagt, wann es sehr heiß wird)

Familienbildungsstellen mit vielen Angeboten und Kursen für Familien

- Willkommen Baby/Frühe Hilfen
✉ Elternbildung-FruheHilfen@wiesbaden.de
☎ 0611 31-4266
- Hebammen-Servicestelle
✉ info@wiesbadenerhebammen.com
☎ 0611 360 826 0
- Familienbildungsstätte im Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.
✉ fb@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de
☎ 0611 96 721 27
- Sozialdienst Katholischer Frauen
✉ info@skf-wiesbaden.de | ☎ 0611 952 87-0
- Katholische Familienbildungsstätte
✉ fbs.wiesbaden@bistumlimburg.de
☎ 0611 17 41 17
- Evangelische Familienbildungsstätte
✉ info@familienbildung-wi.de | ☎ 0611 52 40 15



Wenn es dem Kind **sehr schlecht** geht, rufen Sie den **Rettungsdienst.**

☎ **Telefonnummer: 112**



Für Babys und Kinder ist **Sonne gefährlich.**



Babys von 0 – 1 Jahre sollen **nicht in die Sonne!**



Das Baby soll immer **im Schatten** sein!

- Babys und Kinder dürfen nie im Auto gelassen werden.
- Der Kinderwagen soll immer im Schatten sein.
- Es sollen kein Tuch oder Decke vor dem Kinderwagen sein. Das ist zu heiß! Gut ist ein Sonnenschirm oder ein Sonnensegel am Kinderwagen.
- An der Trage soll ein dünnes Tuch in einer hellen Farbe sein. Keine dunklen Farben! Dunkle Farben machen, dass es heiß wird.
- Das Baby soll leichte, dünne Kleider anziehen. Keine warmen Kleider!
- Die Sonne ist gefährlich für die Haut des Babys. Deshalb ein dünner Body mit langen Ärmeln, eine dünne lange Hose, Socken und einen Sonnenhut anziehen.
- Gesicht und Nacken des Babys sollen durch den Sonnenhut im Schatten sein.
- Gesicht und Hände des Babys mit einer mineralischen Sonnencreme (LSF 50) eincremen.
- In der Drogerie findet man die richtige Sonnencreme.
- Wenn es sehr heiß ist, soll das Baby und/oder das Kind zwischen 11 und 15 Uhr nicht draußen sein und nicht in der Sonne sein. Das ist auch für Erwachsene nicht gut.

Das kann man in Wiesbaden machen, damit es nicht so heiß für Kinder ist:

Unter www.wiesbaden.de/hitzeaktionsplan finden Sie:



Orte zum Stillen/
Füttern
in Wiesbaden



und eine Karte
mit kühlen Orten,



auf der auch Spielplätze
mit Wasser-Matsch-Anlagen
zu finden sind.



Mehr zum Thema „Hitze“ zum Lesen:

- Gesundheitstipps bei Hitze:
www.wiesbaden.de/hitzeschutz
- Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege:
<https://familie.hessen.de/gesundheit/hitzeaktionsplan/schutz-vor-hitze-und-uv-strahlung>
- Informationen zum Thema Hitzeschutz in verschiedenen Sprachen:
www.klima-mensch-gesundheit.de

Impressum Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Wiesbaden, Gesundheitsamt & Umweltamt | Gestaltung: Wiesbaden Congress & Marketing GmbH | Fotos: www.shutterstock.de | Druck: Druck-Center der Landeshauptstadt Wiesbaden | 2. Auflage | Mai 2025

Leicht erklärt

Babys und kleine Kinder vor Sonne und Hitze schützen



Hitze kann sehr gefährlich werden!

Je kleiner das Kind ist, desto gefährlicher ist Hitze für das Kind.

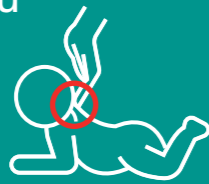


AUTO

Das Baby oder das Kind darf **nicht alleine im Auto** sein, wenn es heiß ist!

TEST

Wenn es dem Baby zu heiß ist, fühlt sich der **Nacken des Babys nass** an.



Das ist gut für das Baby und das Kind, wenn es heiß ist:

Viel trinken:

- Stillen Sie das Baby öfter als sonst.
- Wenn Sie das Baby nicht stillen, bieten Sie dem Baby zwischen den Mahlzeiten Pre-Nahrung an.
- Bieten Sie dem Kind oft etwas zu trinken an (nicht zu kalt trinken).
- Auch Erwachsene müssen viel trinken! Gut sind Wasser, Tee ohne Zucker oder wenig Saft mit viel Wasser.



Richtige Kleider anziehen:

- Wenn es heiß ist, sind Kleider aus Baumwolle, Wolle mit Seide oder Leinen gut.
- Das Baby kann auch ohne Windel strampeln, wenn es im Haus oder im Schatten ist.
- Zum Schlafen sind für das Baby ein kurzer Body und ein dünner Schlafsack gut.



Die Wohnung kühl und dunkel machen:

- Wenn Sie das Fenster nicht dunkel machen können, können Sie ein Tuch von außen an den Rahmen von dem Fenster hängen.
- Lüften Sie das Haus am Morgen und am Abend. Die Luft ist dann nicht so heiß.
- Babys und kleine Kinder sollen nicht den Wind („Zugluft“) merken, wenn das Fenster am Abend offen ist.



Wenn das Kind krank ist

Wenn das Kind sehr lange in der Sonne war, ist das nicht gut. Das Kind kann sehr krank werden. Das heißt „**Sonnenstich**“. Bei einem Sonnenstich hat das Kind:



sehr roten und heißen Kopf



Kopfschmerzen



Das Kind kann den Kopf nicht nach vorne beugen



Schwindel und Benommenheit



Übelkeit und Erbrechen

Wenn es dem Kind zu heiß ist, kann es sehr krank werden. Das heißt „**Hitzschlag**“. Das kann **sehr gefährlich** sein! Bei einem Hitzschlag hat das Kind:

- Sehr rotes Gesicht
- Heiße, trockene Haut
- Große Erschöpfung bis Benommenheit
- Schwindel, Bewusstseinsstörung
- Fieber



Wenn das Kind so krank ist, muss es zu einem Arzt (Kinderarzt oder Hausarzt).



Wenn es dem Kind sehr schlecht geht, rufen Sie den **Rettensdienst!**



Telefonnummer: 112

Was kann ich tun, um dem Kind zu helfen?

- **Schatten suchen!** Bringen Sie das Kind in den Schatten.
- **Hinlegen!** Legen Sie das Kind flach hin, Kopf und Oberkörper etwas höher.
- **Körper kühlen!**
 - Enge und warme Kleider ausziehen
 - Kaltes und nasses Tuch auf Kopf und Nacken legen
 - Nasses Tuch auf Kopf und Brust legen
 - Frische, kühle Luft machen (z. B. mit einem Fächer)
- **Trinken?** Wenn das Kind nicht erbricht, soll es etwas zu trinken bekommen (nicht sehr kalt!).



Quelle Sonnenstich und Hitzschlag:
Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e. V.
Deutsches Rotes Kreuz e. V.