

Welche Symptome einer Überhitzung gibt es bei kleinen Kindern?

Hitzebeschwerden bei Babys und Kleinkindern sind unter anderem Flüssigkeitsmangel (Dehydratation), Fieber oder Hitzepickel. Es können auch Kopfschmerzen, Übelkeit, Nackenschmerzen oder Ohrgeräusche auftreten.

Eine Hitzeerschöpfung geht unter anderem einher mit starkem Schwitzen, kühler Haut, einem geröteten Gesicht und trockenen Lippen.

Bei all diesen Symptomen sollten Sie schnell für Abkühlung sorgen, zum Beispiel mit dem Kind ins Kühle gehen, feuchte Umschläge machen und das Kind möglichst viel trinken lassen.

Ist das Kind ins Spiel vertieft, nimmt es die Hitze vielleicht nicht wahr. Deshalb ist es wichtig, dass Sie genauer beobachten, ob das Kind erschöpft und unkonzentriert wirkt. Große Hitze kann auch lebensbedrohlich werden, deshalb ist Vorsicht geboten, damit es nicht zu einem Hitzschlag kommt.



- Vorsicht bei folgenden Symptomen
- erhöhte Körpertemperatur in Verbindung mit heißer, roter Haut, die nicht schwitzt
 - starke, stechende Kopfschmerzen

Wenn diese Symptome bei Ihrem Kind auftreten, sollten Sie den Notruf 112 wählen oder sofort in eine kinderärztliche oder in eine Notfallpraxis gehen.

Impressum

Herausgeberin:
Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
50819 Köln

Redaktion: BIÖG, Projektgruppe Klima, Mensch, Gesundheit
Gestaltung: neues handeln AG, Lindenstraße 20, 50674 Köln
Bildnachweis: Adobe_Stock_304990453: Наталья Шарабуряк/
AdobeStock, Adobe_Stock_218662310: Andy Shell/
AdobeStock, Adobe_Stock_114574204: dzono/AdobeStock
Druck: Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.
Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Auflage: 1.10.10.2024
Stand: Oktober 2024

Bestelladresse:
Dieses Faltblatt ist kostenlos erhältlich beim BIÖG
Per Post: BIÖG, 50819 Köln
Online: www.bioeg.de oder bestellung@bioeg.de
Bestellnummer: 66200035
Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin,
den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Weitere Tipps, wie Sie kleine Kinder gut vor Hitze schützen können,
finden Sie hier:



www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/
babys-und-kinder/



www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-
vorbeugen/sonnenschutz/hitzeschutz/



Hitzewellen: Kleine Kinder gut schützen

Empfehlungen für Eltern und erwachsene Bezugspersonen



Vorsicht bei Hitzewellen

Auf heiße Tage mit hohen Lufttemperaturen ab 30 °C bei gleichbleibender Windstille oder nur sehr schwachem Wind folgen häufig Tropennächte, in denen die Lufttemperatur nicht unter 20 °C fällt. Hält dieser Zustand mehrere Tage und Nächte an, handelt es sich um eine Hitzewelle. Solche Hitzebelastungen sind mit gesundheitlichen Risiken für Menschen in jedem Alter verbunden. Babys und Kleinkinder aber benötigen besonderen Schutz vor Hitze. Wir informieren Sie, warum Hitzewellen für kleinere Kinder gesundheitlich riskant sind und was man tun kann, um sie möglichst gut vor Hitze zu schützen.

Warum Hitze für Babys und Kleinkinder ein besonderes Risiko ist

Babys und Kleinkinder überhitzen schneller als Erwachsene. Das hat verschiedene Gründe: Zum einen ist ihre Schweißproduktion geringer, daher wird ihr Körper weniger stark gekühlt. Gleichzeitig ist die Stoffwechselrate höher. Daher erzeugen sie – besonders bei körperlicher Aktivität – mehr Wärme. Außerdem ist die Hautoberfläche bei Babys und Kleinkindern im Verhältnis zum Körpergewicht größer als bei Erwachsenen und sie brauchen daher länger, um sich an hohe Temperaturen anzupassen.

Tipp 1: Extreme Hitze und direkte Sonne immer meiden

Babys im Alter von unter einem Jahr sollten keinesfalls der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Bei Kleinkindern bis 4 Jahren sollte man darauf achten, dass sie von etwa 11 bis 15 Uhr nicht in der direkten Sonne sind. Nach Möglichkeit drinnen aufhalten oder an kühlen Orten im Schatten draußen.



Bei Hitze Kinder niemals im parkenden Auto lassen! Durch die angestaute Hitze kann es lebensgefährlich werden.

Spielen und Aktivitäten im Freien sollten in den kühleren Morgen- und Abendstunden stattfinden. An schattigen Plätzen können zum Beispiel eine große Schüssel Wasser, ein Planschbecken oder eine Gartendusche für zusätzliche Abkühlung sorgen. Behalten Sie das Kind in der Nähe von Wasser immer gut im Auge, denn es kann schnell ein Ertrinkungsrisiko geben.

Tipp 2: Ausreichend stillen und trinken

Wenn ein Baby ausschließlich gestillt wird, reicht Muttermilch auch an sehr heißen Tagen aus. Das Baby sollte aber häufiger angelegt werden, damit es häufiger trinken kann. Wichtig ist, dass auch die stillende Mutter bei Hitze ausreichend trinkt. Wird das Baby mit der Flasche gefüttert, sollte man die Flasche ebenfalls häufiger anbieten.

Bei Hitze empfiehlt es sich ebenso, Kleinkinder vermehrt zum Trinken zu animieren. Individuell angepasst sollte Kleinkindern etwa doppelt bis dreifach so viel Flüssigkeit wie sonst über Getränke und wasserreiche Kost angeboten werden – also etwa 1,5 Liter am Tag oder mehr.

Für Kleinkinder eignen sich hervorragend Wasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees sowie Saftschorlen aus einem Teil Saft und drei Teilen Wasser (nicht zum Dauernuckeln geeignet). Die Getränke sollten kühl, aber nicht eiskalt sein.



Tipp 3: Kinderhaut bestmöglich vor UV-Strahlung schützen

Kinderhaut muss sehr gut vor UV-Strahlung geschützt werden, da sie besonders empfindlich ist und schnell Sonnenbrand entwickelt. Je kleiner das Kind ist, umso mehr Schutz ist erforderlich.

Die Haut des Babys sollte mit leichter, körperbedeckender Kleidung gut vor der UV-Strahlung geschützt werden. Atmungsaktive Stoffe wie Viskose oder leichte, dünne Baumwolle sind gut geeignet.



Bei Kleinkindern ab einem Jahr sollten die Hautpartien, die durch Kleidung nicht geschützt werden können, mit Sonnenschutzmittel für Kinder eingecremt werden.

Achten Sie bei den Sonnenschutzmitteln darauf, dass der Lichtschutzfaktor (LSF) mindestens 30 beträgt, diese wasserfest, unparfümiert und speziell für Kinderhaut geeignet sind. Etwa eine halbe Stunde, bevor es nach draußen geht, eincremen und regelmäßiges Nachcremen nicht vergessen – vor allem, wenn man am oder im Wasser ist. Eine bruchssichere Kindersonnenbrille mit dem Hinweis „UV-400“ schützt die empfindlichen Kinderaugen vor grellem Sonnenlicht und beugt Langzeitschäden vor.

Allgemein sollte die Kleidung möglichst hell sein, um Sonnenlicht zu reflektieren. Es bietet sich an, ein leichtes Hütchen mit Krempe oder eine leichte Mütze mit Schirm und Nackenschutz aufsetzen, um den Kopf, das Gesicht und den Nacken gut vor UV-Strahlung zu schützen.

Tipp 4: Gut schlafen bei Hitze

Kleine Kinder sollten in einer Hitzewelle im kühlestem Raum der Wohnung schlafen, denn es ist besonders wichtig, sie vor nächtlicher Überhitzung zu schützen.

Je höher die Innenraumtemperatur, desto dünner und luftiger sollte die Schlafkleidung sein – bei Babys am besten ein leichter Babyschlafsack, bei Kleinkindern ebenfalls ein leichter Sommerschlafsack oder ein leichtes Baumwolllaken.



Um die Körpertemperatur des Kindes zu prüfen, befühlen Sie die Stelle zwischen den Schulterblättern unterhalb des Nackens. Die Haut sollte hier warm, aber nicht verschwitzt sein.

Plüschtiere speichern Wärme. Verzichten Sie auf Plüschtiere und Kissen im Bettchen – bei Kleinkindern während Hitzeperioden und bei Babys unter einem Jahr immer.