



# Handzettel zum Hitzeschutz von Midwives For Future

## Für erwachsene Personen und Kinder

1. **Tagesplanung:** verlagere körperlich anstrengende Aktivitäten auf die kühlestes Tageszeiten.
  - zwischen 11-17 Uhr direkte Sonnenbestrahlung meiden –
2. **Kinder immer mitnehmen**, um Überhitzung zu bemerken, nicht unbeaufsichtigt im Kinderwagen / allein im Auto lassen, Fußwege kurzhalten.
3. Suche immer **Schatten, Kopfbedeckung nutzen**.
4. Achte auf ausreichende **Flüssigkeitszufuhr** (etwa 35ml/kg Körpergewicht) **und** ausgewogene **gesunde Kost**, leichte Snacks wie Äpfel, Wassermelone, Salat und Gurke - schmecken, liefern Energie und **Elektrolyte**.
5. **Schutz der Augen** durch Sonnenbrillen.
6. So oft wie möglich ausruhen und Füße hochlegen – regelmäßige **Kühlpausen** einplanen, z.B. durch Vernebler, Keller, kalter Waschlappen auf Handgelenke, klimatisierte Räume.
7. Für erholsamen **Schlaf** (vor)sorgen.
8. Räume bei Sonne verdunkeln und nur **querlüften, wenn es draußen kühler ist** als drinnen.
9. So viel **Haut** wie möglich locker bedecken mit möglichst dicht gewebtem Stoff (z.B. Leinen), um Verdunstung zu minimieren.  
*Hinweis: dunkle Stoffe schützen stärker vor UV-Strahlung als helle, heizen sich aber stärker auf, günstig: mehrere Lagen tragen, äußerste hell*
10. Haut häufiger **pflegen**, insbesondere Falten, geeigneten Lichtschutzfaktor bei Sonnencreme verwenden, nur Reef friendly-Produkte ohne Mikroplastik nutzen (auf Angaben auf der Verpackung achten).
11. Leichte **Bewegung** bringt den Kreislauf in Schwung – spielen, schwimmen, Spaziergang mit Sonnenschirm, Yoga oder eine kurze Radtour sind gesundheitsfördernd.
12. **Arbeitsschutz:** Hitzeschutz mit Arbeitgeber\*In klären.
13. **Symptome** von Hitzeschlag, Sonnenstich, Dehydratation sowie geeignete Hilfsmaßnahmen kennen.
14. Hitze erhöht **Schwangerschaftsrisiken** wie Störung der Nierenfunktion und Bluthochdruck (Präeklampsie-Symptome: Kopfschmerzen, Sehstörungen, Eiweiß im Urin) und gefährdet so die gute Versorgung des Kindes in der Gebärmutter (Uterus), daher auf abnehmende Kindsbewegungen achten.

## Für Säuglinge

1. **Tagesplanung:** verlagere Aktivitäten auf die kühlestes Tageszeiten, ggf. Wege und Reisen absagen, auf funktionierende Kühlung und Belüftung bestehen, notfalls Transportmittel verlassen.
2. Suche **Schatten:** Säuglinge stets im Schatten behalten, insbesondere Kopf bedecken. Im 1. Lebensjahr keine Sonnencremes verwenden, sondern im Schatten bleiben!
3. Achte auf reichlich **Flüssigkeitszufuhr:** ausschließlich Stillen für Säuglinge bzw. PreNahrung nach Bedarf, d.h. auch dann, wenn das Kind ohne Pause trinken möchte! Kein Tee, Wasser o.ä.!
4. **Schutz der Augen** durch Verschattung der Augenpartie.
5. **Ab dem 6. Lebensmonat:** Ausgewogene gesunde **Kost**, leichte Snacks wie Wassermelone, Äpfel, Birnen und Gurke schmecken und liefern Energie
6. Regelmäßige **Kühlpausen** einplanen, z.B. Vernebler, Keller, kalter Waschlappen auf Handgelenke, klimatisierte Räume.
7. Für erholsamen **Schlaf** sorgen durch Schlafen im Keller, Aufhängen feuchter Tücher u.ä.
8. So viel **Haut** wie möglich locker bedecken mit möglichst dicht gewebtem Stoff (z.B. Leinen), um Verdunstung zu minimieren.
9. **Hitzestaus** drohen in Babyschale und Kinderwagen – Tragen (z.B. im Tragetuch) bringt bessere Kontrolle über Wohlbefinden des Kindes.
10. Das Baby ist rot, fühlt sich heiß an, reagiert nicht auf Ansprache und Berührungen, jammert oder gibt ungewöhnliche Laute von sich, seine Windel ist nicht alle 5 Stunden nass oder der Urin riecht intensiv und sieht dunkel aus – all das können **Anzeichen für Hitzeschlag**, Sonnenstich und Dehydratation sein - durchatmen, sofort in kühlen Raum bringen, kühle Tücher auf Extremitäten und Kopf (nicht kalt!), Stillen bzw. PreNahrung anbieten. Falls das Kind nicht trinkt und zum normalen Verhalten zurückkehrt, sofort notärztliche Versorgung (**112**) veranlassen!
11. Nach Aufenthalt im Grünen Kinder auf Zecken absuchen, stets Moskitonetze über das schlafende Kind spannen.

**Auch wenn die Wettervorhersage keine Hitze erwarten lässt, können lokale Hitzestaus, z.B. hinter Glas oder im Windschatten auftreten, die möglicherweise Menschenleben gefährden!**