

Desperately wanted: we need you with us!

Melde dich unter [agrundumdiegeburt@klimawandel-gesundheit.de](mailto:agrundumdiegeburt@klimawandel-gesundheit.de) oder [midwives@healthforfuture.de](mailto:midwives@healthforfuture.de)

## 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 / alleine im Auto lassen, Fußwege kurz halten
3. Suche immer **Schatten, Kopfbedeckung nutzen**
4. Achte auf reichliche **Flüssigkeitszufuhr** (>2l Wasser) **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 hoch legen – 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
11. Leichte **Bewegung** bringt den Kreislauf in Schwung – Spielen, Schwimmen, Spaziergang mit Sonnenschirm, Yoga oder eine kurze Radtour sind gesundheitsfördernd
12. Arbeitsschutz: Hitzeschutz mit **ArbeitgeberIn** klären
13. Symptome von Hitzeschlag, Sonnenstich, Dehydratation kennen & geeignete Hilfsmaßnahmen
14. Hitze erhöht **Schwangerschaftsrisiken** wie Störung der Nierenfunktion & Bluthochdruck (Präeklampsie-Symptome: Kopfschmerzen, Sehstörungen, Eiweiß im Urin) und gefährdet so die gute Versorgung des Kindes in der Gebärmutter —> auf abnehmende Kindsbewegungen achten

### Für Säuglinge

1. **Tagesplanung:** verlagere Aktivitäten auf die kühlestes Tageszeiten, ggf. Wege & Reisen absagen, auf funktionierende Kühlung & 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 reichliche **Flüssigkeitszufuhr: ausschließlich** Stillen für Säuglinge bzw. PreNahrung  
  
Nach Bedarf = normal, wenn das Kind ohne Pause trinken möchte
4. **Schutz der Augen** durch Verschattung der Augenpartie

Desperately wanted: we need you with us!

Melde dich unter [agrundumdiegeburt@klimawandel-gesundheit.de](mailto:agrundumdiegeburt@klimawandel-gesundheit.de) oder [midwives@healthforfuture.de](mailto:midwives@healthforfuture.de)

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 bringt bessere Kontrolle über Wohlbefinden des Kindes
10. Das Baby ist rot, fühlt sich heiß an, reagiert nicht auf Ansprache & 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 Hitzschlag, Sonnenstich und Dehydratation sein - durchatmen, sofort in kühlen Raum bringen, kühle Tücher auf Extremitäten und Kopf (nicht kalt!), Stillen bzw. PreNahrung anbieten  
Falls 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  
  
Hinweis: auch wenn die Wettervorhersage keine Hitze erwarten lässt, können lokale Hitzestaus, z.B. hinter Glas, im Windschatten, auftreten, die möglicherweise Menschenleben gefährden.

Quellen:

Vgl. <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/>

Vgl. <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/uv-strahlung-und-uv-schutz/eltern-und-kinder/>

Vgl. <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/babys-und-kinder/>

Vgl. <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/kinderhaut-schuetzen/>

Vgl. <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/risiko-sonne/>

Vgl. <https://shop.bzga.de/pdf/66200016.pdf>

alle zuletzt abgerufen am 29.02.2024

Komm in eine unserer Signal-Gruppen: „Wirken auf Politik & Gesellschaft“, „Wissen, Forschung und Lehre“ oder „Klimasensible Hebammenarbeit“ und erlebe die Vorteile der Gemeinschaft!

Oder tausche dich auf WeChange aus – <https://wechange.de/project/klug-ag-rund-um-die-geburt/> –  
>(kostenlose) Mitgliedschaft beantragen, freigeschaltet werden und los geht's!