

Tragen im Sommer

Nr. 06

Wie trage ich mein Kind bei Sonne und Hitze?

Die heiße Jahreszeit bedeutet für uns Erwachsene: Sonne genießen, sich bräunen lassen, schwitzen... Für Babys jedoch ist zu viel Sonne problematisch, weshalb wir beim Tragen draußen und unterwegs darauf achten müssen, unsere Kinder effektiv vor Sonne und Hitze zu schützen.

Wussten Sie, dass Babyhaut drei bis fünf mal dünner ist als Erwachsenenhaut? Der Eigenschutz unserer Haut funktioniert über die Hautpigmentierung, welche bei einem Baby noch nicht in dem Ausmaß vorhanden ist wie bei einem Erwachsenen.

Bitte achten Sie insbesondere auf Folgendes:

- Die wichtigste Regel ist: Bleiben Sie mit Ihrem Kind möglichst im Schatten. Meiden Sie vor allem die Zeit, in der die Sonne am stärksten scheint. Halten Sie sich zwischen 11 und 15 Uhr vorwiegend in geschlossenen Räumen oder im Schatten auf.
- Schützen Sie Ihr Kind in erster Linie mit seiner Kleidung vor der Sonne. Je nach Art des Stoffes gelangt dennoch mehr oder weniger der UV-Strahlung an die Haut. Im Allgemeinen ist dicht gewebter, dunkler Stoff am wenigsten durchlässig für UV-Strahlen. Kleidung, die nass, stark gedehnt oder abgenutzt ist, verliert an Schutzwirkung. Gut geeignet ist weite, leichte Kleidung aus Baumwolle oder Wolle/Seide- Gemisch.
- Empfehlenswert: Ein weites Langarm-Shirt oder ein Langarm-Body, eine lange Hose mit dünnen Socken oder eine dünne Strumpfhose, dazu ein Sonnenhut mit Krempe für den Nacken.
- Die Hosenbeine sollten beim Tragen die Unterschenkel des Kindes komplett bedecken. Falls sie hochrutschen/zu kurz sind, können Sie Ihrem Kind dünne Babystulpen anziehen oder die Tragetuchenden/ein anderes, dicht gewebtes Tuch verwenden um die Beine zu schützen.
- Stellen, die sich nicht mit Kleidung schützen lassen, sollten Sie dünn mit (mineralischer) Sonnencreme eincremen.
- Zusätzlich können Sie sich und Ihr Kind mit einem Sonnenschirm schützen. Es gibt Taschenschirme speziell für diesen Zweck. Ein normaler Regenschirm ohne UV-Filter ist nicht geeignet.
- Verwenden Sie ein Tragetuch aus Baumwolle oder eine wenig gepolsterte Tragehilfe, damit Ihr Kind nicht zu dick eingepackt ist. Wählen Sie - wenn möglich - eine Bindeweise, die einlagig um das Kind herum verläuft (Ringsling, Känguru, Rucksack).
- Kontrollieren Sie regelmäßig die Temperatur am Nacken des Kindes. So merken Sie, ob es friert oder schwitzt.
- Bieten Sie Ihrem Kind ausreichend Flüssigkeit an, bei Babys reicht Muttermilch oder Pre-Nahrung aus, für Kleinkinder eignet sich Wasser als Durstlöscher.



TRAGE
NETZ
WERK

Elterninformationen
des Tragenetzwerk e.V.

Tragen im Sommer

Nr. 06

Welche Sonnencreme ist für mein Baby geeignet?

Der Schutz der menschlichen Haut vor Sonne basiert auf der Pigmentierung (Bräunung). Diese ist bei Babys nicht so stark ausgeprägt wie bei Erwachsenen. Daher ist der Eigenschutz der Haut, der von chemischer Sonnencreme verstärkt wird, bei Babys kaum vorhanden. Chemische Sonnencreme enthält zum Teil Substanzen, die hormonähnlich wirken. Diese dringen in die oberste, bei Babys sehr dünne Hautschicht ein. Daher raten wir vom Einsatz chemischer Sonnencremes bei Babys ab.

Mineralische Cremes sind für Babys und Kleinkinder besser geeignet. Sie haben eine pastenartige Konsistenz. Die enthaltenen Filter verbleiben an der Hautoberfläche und reflektieren das Sonnenlicht. Die beste Wirkkraft erzielen Sie, wenn Sie die Sonnencreme nicht einreiben, sondern auf der Hautoberfläche belassen. Achten Sie darauf, mit der Creme nicht zu sparsam umzugehen. Cremen Sie nur die Hautstellen ein, die sich nicht durch Kleidung schützen lassen: Gesicht und Hände, ggf. Ohren, Füße und Nacken. Sonnencreme erschwert das Schwitzen, was bei Babys noch nicht so ausgeprägt wie bei Erwachsenen ist. Je mehr Hautfläche durch Sonnencreme abgedeckt ist, desto schwieriger ist es für ein Baby, seine Körpertemperatur zu regulieren.

Was tun bei großer Hitze?

Achten Sie darauf, dass Sie sich und Ihr Kind nicht zu dick anziehen. Das Tragetuch/die Tragehilfe gilt als zusätzliche Kleidungsschicht! Denken Sie daran, ausreichend zu trinken und auch Ihrem Kind immer wieder Flüssigkeit anzubieten. Schwitzen an den Kontaktflächen ist völlig normal, denn der Erwachsene schwitzt beim Tragen für das Kind mit und sorgt so dafür, es etwas abzukühlen.

Urlaub mit Tragling

Gerade im Urlaub am Strand oder in den Bergen ist es praktisch, eine Tragehilfe dabei zu haben. Für kurze Wege eignet sich besonders ein Ringsling, für lange Strecken eine Rückentrageweise mit Tragetuch oder Fertigtragehilfe. Kraxengestelle eignen sich aufgrund ihrer Konstruktion erst für Kinder ab Laufalter und sollten nur verwendet werden, wenn viel Gepäck transportiert werden muss.

Unsere Netzwerk-Beraterinnen finden Sie unter www.tragenetzwerk.de.

Aktuelle Informationen erhalten Sie hier: <http://www.facebook.com/Tragenetzwerk>

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Tragen Ihres Kindes!