

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 Midwives4Future

### 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. 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

Achtung: 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 **Arbeitgeber** klären
13. Symptome von Hitzeschlag, Sonnenstich, Dehydratation kennen & geeignete Maßnahmen
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
3. Achte auf reichliche **Flüssigkeitszufuhr:** **ausschließlich** Stillen für Säuglinge bzw. PreNahrung
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

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)

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. Im 1. Lebensjahr keine Sonnencremes verwenden, sondern im Schatten bleiben
11. 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 ist dunkel – all das können Anzeichen für Hitzschlag, Sonnenstich und Dehydratation sein → 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!
12. Nach Aufenthalt im Grünen Kinder auf Zecken absuchen, stets Moskitonetze über das schlafende Kind spannen

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://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/infografik-sonnenschutz-fuer-kinder/>

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

alle zuletzt abgerufen am 2.11.2023

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!