

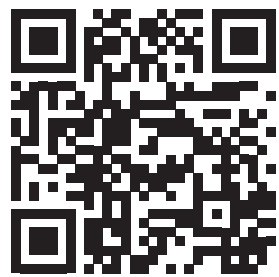
Anzeichen von Überhitzung

- Heiße, trockene Haut
- Rötliches Gesicht
- Schnelle Atmung
- Schläppheit, Teilnahmslosigkeit
- erhöhte Körpertemperatur (mehr als 38 Grad)

Was tun?

- Bringen Sie Ihr Kind an einen kühlen Ort.
- Ziehen Sie es aus, kühlen Sie die Unterschenkel mit feuchten Tüchern.
- Bieten Sie Flüssigkeit an.
- Rufen Sie bei starken Symptomen sofort ärztliche Hilfe.

Kontakt



Frühe Hilfen im Kreis Heinsberg
Valkenburgerstraße 45
52525 Heinsberg
Tel.: 02452/135118
www.fhkhs.de

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Damit Sie und Ihr Kind
gesund durch den
Sommer kommen,
finden Sie hier
hilfreiche Informationen

NETZWERK

**FRÜHE
HILFEN**
Kreis Heinsberg

Kühle Räume

- Halten Sie die Raumtemperatur möglichst unter 26 °C.
- Vermeiden Sie zusätzliche Wärmequellen wie Fernseher, Trockner oder Computer.
- Lüften Sie in den frühen Morgenstunden oder nachts.
- Verdunkeln Sie tagsüber alle Räume (z. B. durch Rollos oder Vorhänge).
- Ein Wäscheständer mit feuchter Wäsche kann zusätzlich kühlen (nur in gut gelüfteten Räumen).
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht im Durchzug liegt – das Bettchen sollte nicht direkt vor einem Ventilator oder Klimagerät stehen.

Draußen

- Verbringen Sie heiße Stunden im Schatten oder an kühlen Orten (z. B. im Wald, Park) und vermeiden Sie die Mittagshitze bleiben Sie drinnen.
- Planen Sie Spaziergänge lieber früh morgens oder abends.
- Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.
- Setzen Sie eine leichte Kopfbedeckung mit Nackenschutz auf.
- Verwenden Sie Sonnencreme (mind. LSF 30), auch im Schatten.

- Bringen Sie am Kinderwagen unbedingt einen Sonnenschutz und bei Bedarf einen Insektenschutz an.
- Statten Sie auch das Auto mit einem Sonnenschutz für die Fenster aus.
- Lassen Sie Ihr Kind niemals im geparkten Auto – Lebensgefahr!

Schlafen

- Halten Sie das Schlafzimmer möglichst kühl.
- Leichte Schlafkleidung wie ein kurzer Body oder ein dünner Sommerschlafsack reicht oft aus:

Raumtemperatur	TOG-Wert	Empfohlene Kleidung unter dem Schlafsack
Über 28°C	0 TOG / kein Schlafsack	Nur Windel oder leichter Kurzarm-Body
26° - 28° C	0.2 - 0.3 TOG	Leichter Sommerschlafsack + ärmelloser oder Kurzarm-Body
24° - 26° C	0.5 TOG	Sommerschlafsack + Kurzarm-Body
20° - 24° C	1.0 TOG	Leichter Schlafsack + Langarm-Body oder dünner Schlafanzug
18° - 20° C	2.5 TOG	Wärmerer Schlafsack + Langarm-Body + Schlafsack
unter 18° C	3.5 TOG	Winter-/Thermoschlafsack + Langarm-Body + dicker Schlafsack oder Strampler

Kleiden und Kühlen

- Ziehen Sie Ihrem Kind lockere Kleidung aus Baumwolle oder Viskose an.
- Prüfen Sie die Temperatur im Nacken und zwischen den Schulterblättern: warm, aber nicht heiß oder verschwitzt.
- Tupfen Sie Ihr Kind mit einem feuchten Tuch ab oder lassen Sie es mit Wasser spielen.

Trinken

- Kinder, die noch Milch trinken fordern das Trinken häufiger als sonst ein.
- Ab Beikost: ggf. zusätzliche Flüssigkeit anbieten (abgekühltes, abgekochtes Wasser oder ungesüßter Babyfruchtetea).
- Flaschen und Sauger hygienisch reinigen