

# Mütter- und Väterberatung Glarnerland

## Sommer mit Säuglingen und Kleinkindern

### Sonnenschutz

- Die Mittagszeit von 11 bis 15 Uhr meiden.
- Babys und Kleinkinder gehören nicht an die direkte Sonne. Sie sollten durch Schatten, lange Kleider und Sonnenschutzprodukte optimal vor der Sonne geschützt werden. Wichtig: auch im Schatten erreichen uns noch 50% der UV-Strahlen.
- Luftige aber lichtdichte Kleidung. Am besten geeignet sind Kleider mit integriertem UV – Schutz. Die Arme und Beine bedecken.
- Sonnenbrille mit 100% UV-Filter bis 400 Nanometer.
- Sonnenhut mit einem breiten Rand oder Dächlikappe.
- Sonnenschutzcreme soll vor UVA und UVB-Strahlen schützen: UVA-Schutz genügend gewährleistet, wenn UVA-Zeichen auf Verpackung ist / UVB Schutz genügend gewährleistet bei Produkten mit Lichtschutzfaktor 30 und höher.
- Die Sonnencreme soll wasserfest und bei allergischen Kindern auch hypoallergen sein.
- Für Kinder **im ersten Lebensjahr** ein spezielles Produkt für Säuglinge benutzen.
- **Wichtig:** die Cremes mit chemischem Filter sollten mindestens ½ Std. vor dem **Sonnenbad aufgetragen werden!**
- Nach dem Baden die Sonnenschutzcreme neu auftragen und ein T-Shirt anziehen.

### Sonnenbrand

**Bei starken Schmerzen, grossflächigen Sonnenbränden, Blasenbildung, Kopfschmerzen, Nackensteife, Übelkeit und Erbrechen ist ein sofortiger Arztbesuch angezeigt!**

- Viel zu trinken anbieten.
- Keine Sonne mehr an die betroffene Haut lassen
- Kühlen Dr. Bach Notfallgel / Similasanprodukt oder Acetoflex („Essig-Saure-Tonerdeprodukt“)

### Insektenschutz

- Bei **Säuglingen bis 12 Monate:**  
Nur durch Textilien, Kleidung oder Moskitonetz. Keine chemischen Insektenschutzmittel (Spray oder Emulsion) verwenden!
- Bei **Kleinkindern ab 12 Monate bis ca. 3 Jahre:**  
Durch Textilien, Kleidung oder Moskitonetz. Nur Insektenschutzmittel verwenden, die für Kleinkinder empfohlen sind.

### Insektenstiche

- Dr. Bach-Notfallgel / Similasanprodukt / Acetoflex

Weitere Infos siehe Hitzewelle und Gesundheit unter Wissenswertes auf [www.muevaeberatung.ch](http://www.muevaeberatung.ch)