

## 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.
- Sonnenschutz UVA + UVB, mindestens Lichtschutzfaktor 30, hypoallergen (für allergische Kinder) und wasserresistent.
- Für Kinder **im ersten Lebensjahr** unbedingt **spezielle Babysonnencreme** 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.
- Spezielle Sonnensegel mit UV-Schutz am Kinderwagen spannen. Keine Nuschis oder Tücher vor den Wagen hängen, es droht so ein Hitzestau.
- Hier finden Sie den aktuellen UV-Index:  
<https://www.meteoschweiz.ch/service-und-publikationen/applikationen/uv-index.html>

### Sonnenbrand

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

- Viel zu trinken anbieten.
- Keine Sonne mehr an die betroffene Haut lassen
- Kühlen mit Euceta / Dr. Bach Notfallgel / Quark / Fenistil-Gel (dieses im ersten Lebensjahr nicht zu grossflächig applizieren)

### 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

- Euceta / Dr. Bach Notfallgel/ Fenistil-Gel