

Wie Babys heiße Tage sicher überstehen Sommertipps für Eltern aus der Apotheke

Mainz, den 20. August 2020 – Babys und Kleinkinder müssen im Sommer bei großer Hitze besonders geschützt werden. Sie dürfen der direkten Sonne nicht ausgesetzt werden und sollten im Schatten bleiben. Der Grund ist, dass ihre Haut besonders zart ist und sehr empfindlich auf die UV-Strahlen reagiert, erklärt der Apothekerverband Rheinland-Pfalz – LAV. Außerdem können sie zu hohe Temperaturen noch nicht ausgleichen, weil sie den zur Abkühlung benötigten Schweiß noch nicht ausreichend produzieren können. Babys und Kleinkinder leiden im Sommer bei hohen Temperaturen darum oft unter sogenannten Hitzepickelchen. Denn ihre Schweißporen sind noch sehr klein und verstopfen im Sommer schneller als die Hautporen von Erwachsenen.

Eltern können rasch herausfinden, ob es einem Baby zu heiß ist, erklärt Petra Engel-Djabarian, Vorstandsmitglied im Apothekerverband Rheinland-Pfalz – LAV: „Legen Sie einfach eine Hand in den Nacken des Babys oder Kleinkinds. Wenn sich das Kind hier schon warm und verschwitzt anfühlt, ist es ihm zu heiß. Als erste Maßnahme hilft es dann, wenn Eltern dem Kind Schuhe, Socken oder Mützchen ausziehen. Auch am Oberteil können Knöpfe geöffnet werden.“ Der Babyhaut tut außerdem frische Luft gut – weswegen Kleinkinder im Sommer auch mal windelfrei im Schatten oder in der Wohnung toben dürfen. In jedem Fall muss darauf geachtet werden, dass sie dabei nicht der Zugluft ausgesetzt sind. Darum sind stark klimatisierte Räume oder Autos nicht gut für die Kleinsten. Im Sommer sollten Kinder generell natürliche Stoffe tragen: Baumwolle, Seide oder Mischungen sind geeignet – der Nicki-Strampler macht in der heißen Jahreszeit Pause. Weil Hitzepickel oft auch nachts entstehen, wenn das Kind zu warm geschlafen hat, sollte auch das Bettchen im Sommer unter die Lupe genommen werden: Bettwäsche, Schlafanzug oder ein Schlafsack sollten luftig und aus atmungsaktiver Baumwolle sein.



Wenn Eltern auf der Haut die kleinen, geröteten Hitzepickelchen entdecken, können sie mit einfachen Mitteln Linderung verschaffen. Ein lauwarmes Bad kann die Heilung der Haut beschleunigen. Danach die zarte Babyhaut nur sanft mit dem Handtuch abtupfen und nicht rubbeln. Die Pickelchen treten oftmals auch im Bereich der Windel auf. Darum bei der Hautpflege auf Puder und Salben verzichten, um weiteren Hitzestau zu vermeiden, rät Petra Engel-Djabarian. „Bei starkem Juckreiz können Cremes mit Zink oder Kieselerde helfen, weil sie die Pickelchen austrocknen und abheilen lassen. Oft hilft auch ein wenig Muttermilch auf den betroffenen Stellen, wenn die Mutter noch stillt“, so die Apothekerin weiter. Ein Warnsignal ist es aber, wenn der Hautausschlag von Fieber begleitet wird, stark schmerzt und nicht nach wenigen Tagen abheilt. Dann sollte das Baby zum Arzt zur Untersuchung, ob nicht eine andere Ursache hinter dem Ausschlag steckt.

Über uns:

Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. – LAV vertritt die Interessen der selbstständigen Apothekerinnen und Apotheker in Rheinland-Pfalz. Er ist Vertragspartner der Krankenkassen und schließt mit diesen Verträge ab. Von den gut 1.000 Apothekenleitern sind rund 95 Prozent freiwillige Mitglieder im Verband.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. - LAV

Frank Eickmann, Pressesprecher

Terrassenstr. 18 | 55116 Mainz

Tel.: 06131 2049116

E-Mail: presse@lav-rp.de

web: www.lav-rp.de