

CHECKLISTE SONNENSCHUTZ

HIER FINDEST DU IDEEN UND VORSCHLÄGE VON DEN NOTÄRZTEN VON WWW.12MINUTES.DE FÜR DIEWAHL EINES SONNENSCHUTZES FÜR BABYS UND KLEINKINDER UND DIE PRÄVENTION VOR EINEMSONNENSTICH.

Wahl des Sonnenschutzes

- | | | | |
|--------------------------|---------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | LSF: 50+ | <input type="checkbox"/> | korallenfreundlich |
| <input type="checkbox"/> | Ohne Nanopartikel | <input type="checkbox"/> | ohne Palmöl |
| <input type="checkbox"/> | Keine Tierversuche | <input type="checkbox"/> | ggf. Einholen weiterer Bewertungen
(wie z.B. Ökotest) |
| <input type="checkbox"/> | biologisch abbaubar | | |

Sonnenstichprävention

- Hitzezeiten um die Mittagszeit meiden (11.00-15.00 Uhr)
- Sonnencreme verwenden, alle 2-3h nachcremen insb. nach dem Baden
- Sonnenschutz in verschiedenen Formen von z.B. Sonnenhüten/Brillen/Sonnenschirm/Sonnensegel verwenden
- Der Sonnenschutz am Kinderwagen z.B. das Sonnensegel sollte nur aus geprüften (mind.) LSF-50-Materialien sein. Es sollten keine warmen/dickeren Decken über den Kinderwagen gelegt werden, da es hier zu einem Hitzestau kommen könnte.
- Ausreichend Trinken, bei Stillkindern öfter die Brust anbieten und an die Mamas: Den Flüssigkeitsverlust über die Außentemperatur und das Stillen in die Trinkmenge einkalkulieren.
- An heißen Tagen immer Pausen in kühlen Bereichen (im Schatten, im Haus) einplanen
- Luftige Kleidung
- Kinder niemals in einem geschlossenen Auto ohne Lüftung /Klimaanlage zurücklassen.