



KINDER- UND JUGEND- GESUNDHEITSDIENST

Haus des Säuglings Charlottenburg-Wilmersdorf

Stillen und Sommerhitze

Bei sehr heißen Wetterlagen kann das Stillen für eine Frau eine zusätzliche Herausforderung sein. Denn die Kinder wollen häufig angelegt werden und trinken in der Regel nur kurz. Das dient dem Kind als Durstlöscher, denn die Milch, die zuerst kommt, hat die Aufgabe, den Durst des Kindes zu löschen. Dieses häufige und kurze Stillen ist normal, kann aber im Laufe des Tages für die Stillende dazu führen, daß sie das Gefühl hat, selbst nichts mehr geben zu können. Dann ist es möglich, dem Kind auch mal wenige Schlucke Wasser anzubieten. Das kann in einer Flasche sein, im Becher oder aus dem Glas. Kleine Schlucke reichen aus und entlasten die Mutter für kurze Zeit.

Das Wasser sollte für Kinder unter einem Jahr entweder vorher abgekocht (und dann abgekühlt verabreicht werden) oder es sollte ein (Mineral-) Wasser angeboten werden, das für Säuglinge geeignet ist. Ein extra Säuglingswasser muß nicht gekauft werden.

Älteren Kindern kann ein Stück Gurke oder Melone angeboten werden. Beides enthält viel Flüssigkeit und kann regelrecht ausgelutscht werden.

Die Stillende selbst sollte ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, um das häufige Trinken des Kindes an der Brust zu kompensieren. Dabei auch das Essen nicht vergessen. Denn beim Schwitzen wird eine Menge an Mineralien ausgeschwitzt, die über die Nahrung aufgenommen werden.

Bei Hitze sollte der Tagesablauf an die Temperaturen angepasst werden. Anstrengende Aktivitäten sollten vor allem in der Mittagshitze vermieden werden. Dafür dann während der wärmsten Zeit des Tages drinnen bleiben und die kühleren Morgen- oder Abendstunden nutzen, um sich draußen aufzuhalten. Wenn Sie mit ihrem Kind draußen sind, dann immer ein schattiges Plätzchen suchen, damit das Kind nicht der heißen Sonne ausgesetzt ist.

Auch Ruhetage oder Ruhestunden sind sinnvoll, wenn es draußen sehr heiß ist.

Wenn Sie mit Ihrem Kind baden gehen, kann es im Wasser durchaus kurz Sonne abbekommen. Bitte denken Sie daran, daß kleine Kinder nur für kurze Zeit in der Sonne bleiben sollten. Dabei sollte der Kopf mit einem Sonnenhut bedeckt sein. Es genügt beim Baden eine Badewindel. Manche Familien schützen ihr Kind, indem sie ihm lange Kleidungsstücke anziehen. Auch das ist möglich. Nach dem Baden das Kind gut abtrocknen und danach mit ihm in den Schatten gehen.

Das Thema Sonnencreme besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Jede Familie hat sicherlich ihren eigenen Umgang mit solchen Hitzeperioden und macht instinktiv die richtigen Dinge. Dies sind ein paar Anregungen, die heiße Zeit im Hochsommer gut zu überstehen.