



TRAGEN IM SOMMER



Wie trage ich mein Kind bei Sonne und Hitze?

Die heiÙe Jahreszeit bedeutet für uns Erwachsene: Sonne genießen, sich bräunen lassen, schwitzen. Für Babys und Kleinkinder ist zu viel Sonne problematisch, weshalb wir beim Tragen draußen darauf achten müssen, unsere Kinder effektiv vor Sonne und Überhitzung zu schützen.

Wusstest du, dass Babyhaut drei- bis fünfmal dünner ist als Erwachsenenhaut? Der Eigenschutz unserer Haut funktioniert über die Hautpigmentierung, welche bei einem Baby noch nicht in dem Ausmaß vorhanden ist wie bei Erwachsenen.

Bitte achte beim Tragen im Sommer insbesondere auf Folgendes:

- Die wichtigste Regel ist: Bleib' mit deinem Kind möglichst im Schatten. Meide vor allem die Zeit, in der die Sonne am stärksten scheint. Haltet euch zwischen 11 und 15 Uhr vorwiegend in geschlossenen Räumen oder im Schatten auf.
- Schütze dein Kind in erster Linie mit seiner Kleidung vor der Sonne. Das wichtigste Kleidungsstück: ein Sonnenhut mit breiter Krempe! Im Allgemeinen ist dicht gewebter, dunkler Stoff am wenigsten durchlässig für UV-Strahlen. Kleidung, die nass, stark gedehnt oder abgenutzt ist, verliert an Schutzwirkung. Manche Stoffe haben durch spezielle Webtechniken oder Imprägnierungen einen besonderen UV-Schutz und sind dementsprechend gekennzeichnet.
- Bei Hitze eignet sich weite, leichte Kleidung aus Baumwolle, Leinen oder Wolle-Seide-Gemisch. Mit einem Langarm-Shirt oder Langarm-Body, einer Windel oder einem Höschen und einer langen Hose oder leichten Stulpen ist dein Baby passend gekleidet.
- Falls die Hosenbeine hochrutschen, kannst du deinem Kind dünne Babystulpen oder lange Socken anziehen. Alternativ kannst du die Tragetuchenden oder ein anderes, dicht gewebtes Tuch verwenden, um Beine und Füße zu schützen.
- Stellen, die sich nicht mit Kleidung schützen lassen, solltest du dünn mit einer geeigneten Sonnencreme eincremen.
- Zusätzlich kannst du dich und dein Kind mit einem Sonnenschirm schützen. Es gibt Taschenschirme speziell für diesen Zweck. Ein normaler Regenschirm ohne UV-Filter ist nicht geeignet.
- Verwende ein Tragetuch aus Baumwolle oder anderem leichten Material oder eine wenig gepolsterte Tragehilfe, damit dein Kind nicht zu dick eingepackt ist. Besonders angenehm ist es für das Kind, wenn nur eine Lage Stoff das Kind stützt, z. B. beim Ringsling oder den Bindeweisen „Känguru“ und „Rucksack“ mit dem gewebten Tragetuch.
- Kontrolliere regelmäßig die Temperatur am Nacken deines Kindes. So merkst du, wenn es friert oder schwitzt. Lass' das Gesicht deines Kindes frei, um Hitze-stau (z. B. durch Abdecken mit einem Spucktuch, einer Mullwindel oder der Kopfstütze) zu vermeiden.
- Biete deinem Kind ausreichend Flüssigkeit an. Bei Babys reicht Muttermilch oder Pre-Nahrung aus, für Kleinkinder eignet sich Wasser als Durstlöcher.

TRAGEN IM SOMMER



Was tun bei großer Hitze?

Achte darauf, dass ihr euch leicht und luftig kleidet. Das Tragetuch oder die Tragehilfe gilt als zusätzliche Kleidungsschicht. Denk' daran, ausreichend zu trinken und auch deinem Kind immer wieder Flüssigkeit anzubieten. Schwitzen an den Kontaktflächen ist völlig normal und sorgt für Abkühlung. Bestimmte Kleidungsstoffe trocknen schnell wieder, bei Bedarf kannst du Wechselwäsche mitnehmen, wenn du länger unterwegs sein wirst.

Welche Sonnencreme ist für mein Baby geeignet?

Der Schutz der menschlichen Haut vor Sonne basiert auf ihrer Pigmentierung. Diese ist bei Babys nicht so stark ausgeprägt wie bei Erwachsenen. Daher ist der Eigenschutz der Haut, der von chemischer Sonnencreme verstärkt wird, bei Babys kaum vorhanden. Mineralische Cremes sind für Babys und Kleinkinder daher besser geeignet. Creme nur die Hautstellen ein, die sich nicht durch Kleidung schützen lassen: Gesicht und Hände, ggf. Ohren, Füße und Nacken. Sonnencreme erschwert das Schwitzen, was bei Babys noch nicht so ausgeprägt wie bei Erwachsenen ist. Je mehr Hautfläche durch Sonnencreme abgedeckt ist, desto schwieriger ist es für ein Baby, seine Körpertemperatur zu regulieren.

Urlaub mit Tragling

Gerade im Urlaub am Strand, in den Bergen oder auf auf Erkundung von Städten und Sehenswürdigkeiten ist es praktisch, eine Tragehilfe dabei zu haben. Für kurze Wege und spontane Einsätze eignen sich besonders gut ein Ringsling oder ein Onbu (beide mit kleinem Packmaß), für lange Strecken sind Rückentrageweisen mit dem Tragetuch oder einer Tragehilfe besonders bequem. Wanderkraxen eignen sich aufgrund ihrer Konstruktion erst für Kinder ab Laufalter und kommen zum Einsatz, wenn viel Gepäck transportiert werden muss. Bei Ausflügen mit wenig Gepäck hat es sich bewährt, dass eine Person das Kind und die andere den Rucksack mit Verpflegung und Kleidung trägt.

TIPP! Euer Tragetuch oder eure Tragehilfe ist platzsparend, flexibel einsetzbar und wie ein Stück Zuhause zum Mitnehmen!





Impressum: Tragenetzwerk e. V., Sarah Söldner, Homannring 70, 21037 Hamburg

WWW.TRAGENETZWERK.DE

 Neuigkeiten, Termine, Artikel, Gewinnspiele und mehr: facebook.com/Tragenetzwerk