

CHECKLISTE



SOMMER MIT BABY



Der richtige Sonnenschutz für dein Baby.

Mit der FamilienMomente-Checkliste bleibt dein Baby auch im Sommer ausreichend vor Sonne und Hitze geschützt.

Vorbeugende Maßnahmen

- ✓ Vermeide direkte Sonneneinstrahlung, insbesondere zur Mittagszeit
- ✓ Haltet euch im Schatten auf



Textiler Sonnenschutz

- Kopfbedeckung mit UV-Schutz, die Gesicht, Nacken und Ohren schützt
- Luftige, lange Kleidungsstücke mit UV-Schutz
- Lange Schwimmkleidung mit UV-Schutz
- Schuhe, die luftig und geschlossen sind
- Sonnenbrille für Babys



Sonnencreme

- ✓ Achte auf Wirkung gegen UV-A- und UV-B-Strahlung, speziell für Babys und Kleinkinder
- ✓ Lichtschutzfaktor 50



Zusätzliche Schattenspender



- ✓ Sonnenschirme
- ✓ Sonnensegel
- ✓ Sonnenverdecke für Kinderwagen und Buggy
- ✓ Wähle einen Schattenplatz im Auto und nutze einen Sonnenschutz für die Seitenfenster

Generell gilt

- ✓ Lasse dein Baby nicht aus den Augen und beobachte sein Verhalten
- ✓ Sorge für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr für dich und dein Baby
- ✓ Kontrolliere die Haut deines Babys und achte auf Anzeichen von Sonnenbrand
- ✓ Wiederhole das Eincremen mit Sonnencreme regelmäßig
- ✓ Verwende keine Tücher über dem Kinderwagen, da die Luftzirkulation eingeschränkt wird und ein Hitzestau entsteht
- ✓ Sorge zwischendurch für eine angenehme Abkühlung mit einem feuchten Tuch oder Wassersprüher
- ✓ Mache den Wärmetest, in dem du die Temperatur deines Babys im Nacken prüfst – ist er angenehm warm und trocken, geht es deinem Liebling gut