

Im Sommer, ohne aufwändige An- und Ausziehprozeduren, ist das Leben mit Babys und kleinen Kindern gleich viel entspannter. Sonne und Hitze können aber auch eine Herausforderung sein.

Sonne auf Babyhaut

In unseren kühleren Breitengraden gilt gebräunte Haut oft noch als Zeichen für Gesundheit. Dabei ist die Bildung vom Farbstoff Melanin eine Schutzreaktion der Haut in Folge der schädigenden UV-Strahlung der Sonne. Babyhaut hat diesen Schutzmechanismus noch nicht, ist zudem fünfmal dünner als die Haut von Erwachsenen und kann schon nach wenigen Minuten einen Sonnenbrand erleiden. Gleichzeitig erhöhen besonders frühkindliche Schädigungen das Risiko, sehr viel später an Hautkrebs zu erkranken.

Besonders um die Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr ist die Strahlung intensiv. Der UV-Index als Maß für diese Intensität ist hier tagesaktuell abrufbar: sunburnmap.com/de

Generell gilt die Regel: so wie man sich selbstverständlich bei Regen unterstellt, gilt es für Eltern mit Baby oder Kleinkind bei Sonne **immer den Schatten** zu suchen.

Wenn das nicht geht, ist die nächste Maßnahme, die Sonne abzuschirmen. Sonnensegel haben sich für den Kinderwagen bewährt.

Für das Kind selber ist ein Sonnenhut mit zertifiziertem UV-Schutz und breiter Krempe wichtig. Der schützt die empfindliche



Region von Schultern, Nacken und Gesicht.

Auch sollte lange Kleidung gewählt werden - idealerweise spezielle UV Schutzkleidung - um den Großteil der Haut zu schützen.

Beim Babytragen kann ein spezieller Schirm mit zertifiziertem UV-Schutz (gibt es auch als Regen/Sonnen-Kombi) Sicherheit geben - die tragende Person wird so gleich mit geschützt.

Um die Beine des Traglings vollständig zu bedecken, sonst aber nicht unnötig zu wärmen, können dünne Stulpen sinnvoll sein. So kann das Baby z.B. nur in Windel, mit weitem Langarmshirt und Sonnenhut getragen werden.

Dann noch unbedeckte Stellen werden mit Sonnencreme behandelt. Cremes ist aber immer nur die 2. Wahl, weil damit lediglich die Eigenschutzzeit der Haut - die bei Babys sehr kurz ist - verlängert werden kann. Großflächiges Eincremen zarter Babyhaut ist zudem nicht nur nervenaufreibend, sondern behindert auch die Temperaturregulation durch Schwitzen.

Sonnencreme

Es gibt Sonnencremes mit chemischem und mit mineralischem UV-Filter. Chemische UV-Blocker stehen im Verdacht, hormonähnlich und damit schädigend zu wirken. Für stillende Mütter, Schwangere und Kleinkinder werden daher **mineralische Cremes** empfohlen.

Diese wirken rein physikalisch, reflektieren die Strahlung und wirken sofort. Chemische UV-Blocker wirken erst 30 min. nach dem Eincremen. Der schützende, meist weisse Film auf der Haut ist zwar nicht so komfortabel, aber die bessere Alternative für die Kleinsten, **wenn sich die Haut nicht anders schützen läßt.**

Babytragen unterwegs

Daß Babytragen gut für Baby und auch Eltern ist, ist mittlerweile unumstritten.

Unterwegs und auf Reisen ist Babytragen fast unersetzlich:

- eine Tragehilfe ist leicht und platzsparend auf Auto- und Flugreisen



Tipp Viele Informationen zum Thema Reisen mit Baby & Kind finden sich auf dem unabhängigen Portal kidsaway.de

- in unübersichtlicher, potentiell gefährlicher Umgebung (z.B. Gepäckband am Flughafen, Rolltreppen) ist das Kind sicher in der Trage aufgehoben
- beim Wandern auf unwegsamem Gelände oder am Strand ist das Baby unkompliziert dabei
- Besuche auf Märkten und Basaren sind entspannt möglich, enge Gassen und Treppen kein Hindernis
- Getragene Kleinkinder können nicht in der Menschenmenge verloren gehen

Tipp Eine auf dem Arm notierte Handynummer (oder ein spezielles "SOS Armband") entspannt viele Situationen

- Babys und Kleinkinder schlafen gut und sicher in der Trage, Aktivitäten müssen also nicht um die Schlafzeiten herum organisiert werden.

Auch bei Wärme spricht nichts gegen Babytragen. Das Baby wird durch die Trageperson nicht "aufgeheizt", sondern durch Mama oder Papa auf die normale Körpertemperatur reguliert.

Einlagige Bindeweisen bei Tüchern und Komforttragen ohne dicke Polsterung sind bei Hitze allerdings zu bevorzugen.

MamaMotion wünscht einen schönen Urlaub!