

Licht und frische Luft sind wichtig für Mama und Baby - aber was ist bei Minusgraden und Schnee? Hier ein paar Tipps, was dabei zu beachten ist.

Babys können ihren Wärmehaushalt noch nicht gut selber regulieren - desto weniger, je jünger sie sind. Neugeborene sind noch die gleichmäßigen 37 °C aus Mamas Bauch gewohnt. Die ersten Wochen und Monate gehen darum für die Kleinen mit einer großen Umstellung einher - nicht nur, aber auch wegen ihres Wärmehaushaltes.

Das DRK rät dazu, Babys in der kühlen Jahreszeit **mit unter der eigenen Jacke** direkt am Körper zu tragen. Körperwärme, so der ärztliche Rat, ist für kleine Babys der beste Schutz vor Unterkühlung ¹⁾.

1) Kinder kühlen schnell aus / Deutsches Rotes Kreuz - Wintertipps für Eltern 05/12

Beim Babytragen

Der Vorteil beim Babytragen: durch die "Bauchheizung" wird das Kind aktiv gewärmt. Das funktioniert aber nur, wenn unter der Jacke getragen wird, denn dann sind Baby und Trageperson eine Einheit und wärmen sich gegenseitig.



Wird dabei die eigene Jacke weiter verwendet, ist eine Jackenerweiterung notwendig. Die wird über den Reißverschluss der Jacke verbunden und sorgt für die fehlenden Zentimeter.

Tip Eine Jackenerweiterung kann oft auch schon in der Schwangerschaft genutzt werden

Alternativ dazu kann eine übergroße Jacke angezogen werden (z.B. die vom Partner), oder eine spezielle Tragejacke, bei der der zusätzliche Platzbedarf gleich eingeplant ist.

Das Tragen unter der Jacke hat zudem ganz praktische Vorteile: das Kind muß nicht extra dick angezogen werden. Kleidung, wie sie zu Hause getragen wird, reicht aus.

Auch wenn das Baby gerade in der Trage eingeschlafen ist und dann nicht mehr umgezogen werden kann und will, sind spontane Ausflüge zu Fuß kein Problem. Werden beheizte Räume betreten - z.B. ein Supermarkt oder Café - kann die Jacke einfach geöffnet oder ausgezogen werden. Tragehilfen oder Tragetücher über der Jacke angelegt sitzen übrigens meist nicht richtig und verrutschen auf glatter Winterkleidung schnell. Babytragen funktioniert auch bei Schnee, wenn das Manövrieren eines Kinderwagens schwierig sein kann. Bei Glätte können rutschhemmende Spikes für die Schuhe verwendet werden.

Mit dem Kinderwagen

Wer dennoch lieber mit dem Kinderwagen unterwegs ist, sollte insbesondere auch auf eine gut isolierende Unterlage achten. Optimal ist es zudem, wenn der Wagenaufsatz vor dem Ausflug Zimmertemperatur hat.

Mit in den Wagen gelegte Wärmeflaschen oder angewärmte Körnerkissen als kleiner Wärmespeicher können es dem Baby eine zeitlang komfortabler machen. Zu bedenken ist, daß Babys unter dicke Decken rutschen können - die Atemwege sollten natürlich immer frei sein.

Hände und Füße werden bei kleinen Babys schnell kalt. Das zeigt, wie schwer sie es haben, die Körperwärme zu halten. Beim Babytragen passiert das durch den engen Körperkontakt seltener als im Kinderwagen.

Im Auto

Auch Kindersitze werden am besten im Haus vorgewärmt.

Noch nicht lange im Fokus der Öffentlichkeit gerückt ist die Tatsache, daß dicke Winterjacken und Schneeanzüge die Funktionsfähigkeit der Gurtsysteme in Autos beeinträchtigen können - bei Erwachsenen und auch Kindern. Das hat der ADAC in Simulationen nachgestellt ²⁾.

2) <https://presse.adac.de/meldungen/technik/dicke-jacke-macht-den-gurt-gefaehrlich.html>

Damit Gurte im Ernstfall auch wirken können, müssen sie direkt und dicht am Körper entlanggeführt werden.

Praktisch bedeutet das: lieber eine Decke oder die ausgezogene Jacke über das eng angeschnallte Baby in Babyschale oder Kindersitz legen. Oder durch Öffnen und Wegschieben der Jacken den engen Kontakt zum Gurt sicherstellen.

Kleidung

Wollkleidung ist empfehlenswert, weil das Naturmaterial temperaturregulierend wirkt.

Da Babys im Vergleich zum Körper einen noch sehr großen Kopf haben, über den folglich viel Wärme abgegeben wird, sollten Mützen den Temperaturen entsprechend angezogen werden. Es gibt Babymützen und -kapuzen, die speziell für das Babytragen entwickelt wurden, dabei gut wärmen und nicht verrutschen. Auch in Kinderwagen und Buggy sind Mützen praktisch, die auch die Ohren bedecken und mit Bindebändern gesichert werden können.

Babys können sehr unterschiedlich veranlagt sein. Manche schwitzen schnell, anderen wird schnell kalt. Hier sollten Eltern auf das eigene Gefühl vertrauen. Optimale Anzahl und Dicke der Kleidungsschichten sind also individuell unterschiedlich.

Wir wünschen eine kuschelige Winterzeit!