

5 Sommer-Tipps für glückliche Babys - Expertenräte für Eltern in Berlin

Erfahren Sie in unserem Artikel "Fünf Tipps für den Sommer mit Baby" von Katja Schlenther, Leitende Hebamme im Helios Klinikum Berlin-Buch, wie Sie Ihr Baby während der heißen Sommertage schützen können. Von ausreichendem Trinken bis zur passenden Sommerkleidung - entdecken Sie wichtige Ratschläge, um den Sommer mit Ihrem Baby unbeschwert genießen zu können.



Sommerzeit mit Baby: Tipps für eine unbeschwerte Zeit

Der erste Sommer mit einem Baby ist für Eltern besonders aufregend. Doch bei hohen Temperaturen und intensiver Sonneneinstrahlung gibt es einige Dinge zu beachten, um die Gesundheit des Babys zu schützen. Hier sind fünf hilfreiche Tipps für eine unbeschwerte und entspannte Zeit im Sommer:

1. Flüssigkeitszufuhr:

Gerade bei warmem Wetter haben Babys einen höheren Flüssigkeitsbedarf. Eltern sollten darauf achten, dass das Baby regelmäßig die Möglichkeit hat zu trinken. Auch wenn gestillte Babys normalerweise keine zusätzliche Flüssigkeit benötigen, kann es bei großer Hitze sinnvoll sein, zusätzliches Wasser oder ungesüßten Tee anzubieten. Gefrorene Melone oder Wassereis können ebenfalls erfrischend sein.

2. Richtige Kleidung:

Die empfindliche Haut von Babys sollte vor intensiver Sonneneinstrahlung geschützt werden. Leichte und atmungsaktive Kleidung aus Naturmaterialien wie Baumwolle und Leinen eignet sich dafür am besten. Söckchen und Mützchen mit Nackenschutz sollten ebenfalls getragen werden.

3. Schlafumgebung anpassen:

Im Sommer ist es wichtig, die Schlafumgebung des Babys an die höheren Temperaturen anzupassen. Ein Sommerschlafsack und ein kurzer Baumwollbody können dabei helfen, eine Überhitzung zu vermeiden. Zugluft durch Ventilatoren oder Klimaanlage sollte vermieden werden.

4. Sonnenschutz:

Die empfindliche Haut von Babys ist besonders anfällig für Sonnenbrand. Direkte Sonneneinstrahlung sollte vermieden und stattdessen dünne Kleidung als Schutz verwendet werden. Für Kinder ab einem Jahr kann eine spezielle Kindersonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwendet werden.

5. Unterwegs im Sommer:

Wenn Eltern mit dem Baby unterwegs sind, sollten sie auf eine angemessene Abdeckung des Kinderwagens achten, um das

Baby vor UV-Strahlung zu schützen. Zudem sollten unnötige Autofahrten bei hohen Temperaturen vermieden werden, da sich der Innenraum schnell auf gefährliche Temperaturen erhitzen kann.

Mit diesen Tipps können Eltern den Sommer mit ihrem Baby genießen und dabei sicherstellen, dass das Wohlbefinden und die Gesundheit des Babys stets im Vordergrund stehen.

Über das Helios Klinikum Berlin-Buch:

Das Helios Klinikum Berlin-Buch ist ein modernes Krankenhaus der Maximalversorgung, in dem jährlich tausende Patienten behandelt werden. Mit einer Vielzahl von Fachkliniken und spezialisierten Zentren bietet das Klinikum eine umfassende medizinische Versorgung auf hohem Niveau. Die Gesundheit und das Wohlbefinden der Patienten stehen dabei immer im Mittelpunkt.

Pressekontakt:

Julia Talman

PR & Marketing Managerin

Telefon: (030) 9401-15534

E-Mail: Presse.buch@helios-gesundheit.de

Berlin

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-berlin.net