

A top-down view of various summer beach items scattered on a sandy surface. Items include a woven straw hat, a pair of blue flip-flops, a pair of sunglasses, a yellow beach ball, a blue snorkel mask, a starfish, a seashell, and some tropical flowers like hibiscus and a pink pom-pom flower. The background is a light-colored sand with some faint circular patterns.

# Empfehlungen Sommerzeit

## für Familien mit Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahre

Der Sommer darf leicht, lebendig und genussvoll sein.  
Mit kleinen Routinen und Achtsamkeit für die  
Bedürfnisse der Kinder wird er traumhaft!

### Sonne und Sonnenschutz

- **Direkte Sonne meiden:** besonders zwischen 11 und 16 Uhr.
- **Kleidung als Schutz:** leichte, lange Kleidung, Sonnenhut mit Nackenschutz.
- **Sonnencreme:** Schutzfaktor LSF 30-50 für Kleinkinder, regelmässig eincremen
- **Schatten bevorzugen:** Kinderwagen mit Sonnensegel, Achtung Hitzestau!!!
- Babys unter 1 Jahr sollten sich im Schatten aufhalten!

### Wärme & Hitze

- **Überhitzung vermeiden:** Nacken fühlen, lieber eine Schicht Kleidung weniger als zu viel.
- **Kühle Räume schaffen:** morgens/abends lüften, tagsüber abdunkeln.
- **Viel trinken:** Wasser, ungesüssten Tee, Stillkinder allenfalls häufiger anlegen.

**Auf Signale achten:** Kinder zeigen oft früh, wenn es ihnen zu viel wird.

### Anzeichen von Überhitzung:

roter Kopf, Müdigkeit, Unruhe, schnelle Atmung > sofort in Schatten begeben, Flüssigkeit geben, Kleider entfernen und sanft kühlen!

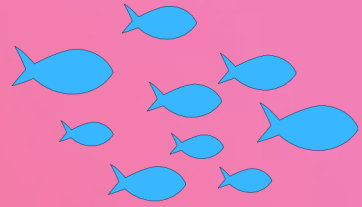


## Reisen

### Kinder nie im geparkten

### Auto lassen - Lebensgefahr!

- Sonnenschutz an Fenstern.
- Regelmässige Pausen (alle 1-2 Stunden).
- **Flugzeug:** ausreichend trinken (Start und Landung Ohrendruck).
- Gewohnte Dinge mitnehmen (Schoppennahrung, Kuscheltier, Rituale).
- **Zeitplanung:** Reisen möglichst in kühlere Tageszeiten legen, Schlaf-/Wachrythmus beachten.
- **Gut vorbereitet reisen:** informieren sie sich über empfohlene Impfungen und gesundheitliche Hinweise für ihr Reiseziel. Notfallnummern herausuchen.
- **Reiseapotheke mitnehmen:** Fieberthermometer, Sonnenschutz, Mittel gegen Schmerzen/ Fieber, Pflaster etc.



## Meer, Strand, Wasser, Pool

- **Sanfter Einstieg:** langsam ans Wasser gewöhnen, besonders bei kühleren Wassertemperaturen.
- **Sonnenschutz kombinieren:** UV-Shirt, Hut und regelmässige Schattenpausen sind am Strand besonders wichtig.
- **Salzwasser & Haut:** nach dem Baden kurz mit klarem Wasser abspülen und eincremen, das hält die Haut geschmeidig.
- **Klare Regeln geben Sicherheit:** "Ich gehe nur mit Mama/ Papa ins Wasser."
- **Hilfsmittel bewusst einsetzen:** Schwimmhilfen können unterstützen, ersetzen aber NIE die Aufsicht.
- **Wasser entdecken macht Spass:** Lassen sie ihr Kind NIE unbeaufsichtigt am Wasser.

**Bei weiteren Fragen oder Informationen (Insekten, Schlaf, Ernährung, Reisen mit Kleinkinder) kontaktieren Sie kostenlos die Mütter- und Väterberatung.**

