



Warm weer en kleine kinderen

In dit infoblad lees je hoe je je baby of peuter het beste kunt beschermen tegen warmte en zon.

Warmte

Het is niet goed voor kleine kinderen om heel warm te worden. Als het buiten erg warm is, kan de temperatuur binnen ook behoorlijk oplopen.

Hoe bescherm ik mijn kind tegen de warmte?

- Binnen: zet je kind op een koele plaats. De begane grond is meestal koeler dan een kamer op een hogere verdieping.
- Buiten: zet je kind nooit in de zon. Zoek een koele plaats op in de schaduw. Ga naar binnen als het daar koeler is.
- Als het buiten warmer is dan binnen, hou dan overdag ramen en deuren dicht. Zo blijft het huis koel. Zet pas 's avonds ramen en deuren (tegen elkaar) open. Zorg dat je kind niet op de toch ligt.
- Doe de gordijnen dicht of gebruik bescherming tegen de zon (zonnenscherm, parasol).
- Leg een extra molton of handdoek in de wieg/ledikant, de kinderwagen en de box. Dat vangt het zweet van je kind goed op.
- Trek je kind één dun laagje kleding aan, het liefst van katoen. Dat neemt het beste vocht op.
- Baby's hebben 's nachts genoeg aan een rompertje en een ruime, dunne slaapzak. Slaapt je kind niet meer in een slaapzak? Dek hem dan toe met een katoenen lakentje.
- Veel kinderen vind het bij warm weer fijn om een keertje extra in bad te gaan.
- Krijgt je kind flesvoeding? Geef hem dan wat extra water tussendoor, naast de normale hoeveelheid flesvoeding.
- Geef je borstvoeding? Leg je kind dan wat vaker aan. Je baby laat zelf merken wanneer hij dorst heeft. Extra water geven hoeft niet. Drink zelf wel extra water.
- Geef je kind geen zoete drankjes. Daar krijgt hij juist meer dorst van.

In de auto

Bij warm weer moet je extra oppassen met kinderen in de auto, want in de auto kan het heel snel heet worden.

- Luchten is heel belangrijk. Doe een raampje open of zet de airco aan.
- Laat je kind in de auto niet op de tocht zitten. Doe dus niet twee raampjes tegenover elkaar open.
- Parkeer de auto niet in de zon.
- Gebruik zonneschermpjes voor de zijramen.
- Laat je kind **nooit** alleen in de auto. Ook niet voor heel even.

Zon

Kleine kinderen verbranden snel. Verbranding door de zon beschadigt de huid en doet pijn. Bescherm je kind dus goed.

Hoe bescherm ik mijn kind tegen de zon?

- Is je kind jonger dan zes maanden? Laat hem dan nooit in de zon.
- Is je kind ouder dan zes maanden? Laat hem dan zo min mogelijk in de zon. Blijf in elk geval uit de zon tussen 11.00 en 15.00 uur.
- Smeer je kind in met een (kinder)zonnebrandmiddel met een beschermingsfactor van 30 of hoger.
- Gebruik het zonnebrandmiddel ook als je kind in de schaduw is.
- Smeer je kind elke paar opnieuw in.

- Vergeet bij het smeren vooral niet de neus, de schouders, de nek en de oren.
- Geef je kind een dun katoenen t-shirt (eventueel met UV-bescherming) aan en een zonnehoedje op.
- Bescherm de ogen van je kind: geef hem een zonnebril op met een UV-filter van tenminste klasse 3.
- Zet een parasol op de kinderwagen. Dek de kinderwagen niet af met een hydrofiele luier of een andere doek.
- Zit je kind in een wandelwagen of buggy? Trek hem dan katoenen sokjes aan.
- Pas extra op als je met je kind op het strand bent. Door het zoute zeewater verbrandt de huid nog sneller. Als het kan, spoel je kind dan af met gewoon water als hij in zee is geweest.

Kinderen met eczeem

Heeft je kind eczeem? Hou dan zijn huid goed in de gaten. Sommige kinderen met eczeem reageren goed op zonlicht, andere kinderen met eczeem zijn er juist extra gevoelig voor.

Toch verbrand

Is je kind toch verbrand door de zon? Zet hem dan direct binnen.

Verbranding door de zon kan behoorlijk pijn doen. Je kunt je kind een pijnstiller geven, bijvoorbeeld paracetamol. Een natte doek op de verbrande huid kan helpen tegen de pijn. Zorg ervoor dat de huid van je kind zich goed herstellen. Dat doe je zo:

- Hou je kind minstens drie dagen uit de zon.
- Smeer de huid in met een verzachtende crème. Het beste is een speciale crème voor na de zon (aftersun).
- Heeft je kind blaren? Raak ze niet aan. Laat blaren altijd heel. Ze genezen vanzelf.
- Heeft je kind veel blaren, een opgezette huid of last van rillingen, koorts, misselijkheid, overgeven of hoofdpijn? Bel dan de huisarts.

Zonnesteek

Een zonnesteek is een ernstige vorm van oververhitting, waarbij het lichaam zichzelf niet meer kan afkoelen. Een zonnesteek kan heel gevaarlijk zijn, vooral voor kleine kinderen. Een kind met een zonnesteek heeft een erg rood gezicht en heeft last van hoofdpijn, misselijkheid en duizeligheid.

Denk je dat je kind een zonnesteek heeft? Zet hem dan direct op een koele plaats, spoel zijn gezicht af met lauw water en houdt zijn polsen onder de lauwe kraan. Merk je geen verbetering binnen 10 minuten? Bel dan de huisarts.

Inbakeren

Wil je je baby inbakeren, begin daar dan niet mee als het heel warm is. Is het al warm en kan je baby niet zonder inbakeren, volg dan deze adviezen op.

- Was de inbakerdoeken extra vaak. Een schone doek is luchtiger en neemt het vocht beter op.
- Hou de slaapplaats van je baby zo koel mogelijk. In een koele ruimte kan de baby zijn warmte goed kwijt via zijn hoofd.
- Laat je baby bij het inbakeren bloot of doe hem alleen een katoenen rompertje aan.
- Stop je baby in onder een dun laken. Ook bij warm weer is het laken belangrijk. Door het instoppen kan je baby minder makkelijk op zijn buik rollen.
- Ben je bang dan het toch te warm wordt? Neem de temperatuur van je baby op als hij wakker wordt en je de doeken hebt losgemaakt. Een lichaamstemperatuur tot 37,5°C is goed. Heeft je baby een hogere temperatuur? Dan is hij ziek, te dik aangekleed, te warm ingestopt of ligt hij in een te warme kamer.
- Zweten tijdens het slapen is niet erg. Maar als je baby daarbij ook een rood hoofd heeft, dan heeft hij het te warm.
- Laat je baby niet (lang) huilen. Door huilen gaat de lichaamstemperatuur omhoog en dat kan gevaarlijk zijn. Is het erg warm en huilt je baby in zijn bed? Pak hem dan op en geef hem wat te drinken. Merk je dat hij daarna nog moe is, dan kun hem opnieuw inbakeren en weer in zijn bedje leggen.
- Maak de inbakerdoeken niet los als je baby slaapt. Losse doeken in bed zijn gevaarlijk, omdat je baby er vast in kan raken. Ook kan je baby met losse doeken makkelijker omrollen.
- Wil je het inbakeren verminderen? Dan is dit een goede periode.

Contact

Heb je vragen over de ontwikkeling of opvoeding van je kind? Bel 030 – 286 33 00, optie 2. Een jeugdverpleegkundige belt je binnen twee werkdagen terug.

Je kunt ons bereiken van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 en 17.00 uur.

Op onze website www.jeugdengezinutrecht.nl vind je veel informatie over opgroeien en opvoeden.