

Tips bij hitte - voor (jonge) kinderen

Jonge kinderen zijn kwetsbaar. Zij kunnen zichzelf nog niet goed beschermen tegen hitte en kunnen eerder uitdrogen of oververhit raken.

Lees hieronder wat je kunt doen om je kind te beschermen. Let extra op als het warmer is dan 25 graden.

WEES VOORBEREID



Zorg voor zonwering om en aan je huis, het liefst aan de buitenkant. Denk aan zonneschermen, maar ook aan schaduw door bomen, parasols en/of schaduwdoeken.



Haal zonnebrandcrème, zonnebrillen en luchtige kleding in huis. Schaf zo nodig ook een ventilator of airco aan.



Volg de weersverwachting.

BESCHERM JE KIND TEGEN DE ZON



Blijf zo veel mogelijk uit de zon, zeker tussen 11.30 en 15.00 uur.



Draag beschermende kleding, een zonnehoed en een zonnebril met 100% UV bescherming.



Gebruik zonnebrandcrème met minimaal factor 30, ook in de schaduw.

ZORG VOOR KOELTE



Draag één laag luchtige kleding van katoen of linnen. Let op dat een kinderwagen niet te heet wordt.



Kies een koel moment op de dag om naar buiten te gaan. Voor 12.00 uur of na 18.00 uur.

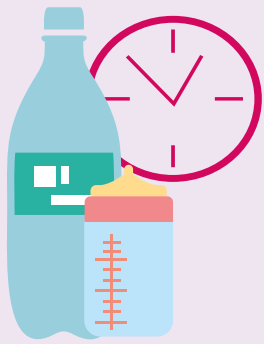


Een badje en spelletjes met water geven koelte en plezier. Houd altijd toezicht als je kind in een badje zit.



Te warm in huis? Ga naar een koele plek dichtbij, zoals een buurthuis. Of zoek buiten de schaduw op.

DRINK VOLDOENDE



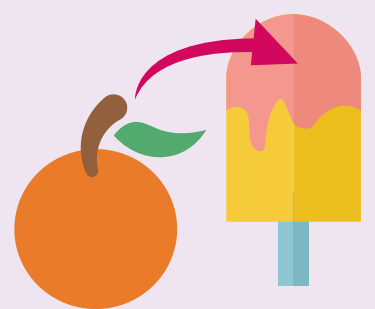
Bied je kind ieder uur wat te drinken aan en drink dan zelf ook iets. Zorg bij borst- of flesvoeding dat je kind ongeveer net zo veel melk drinkt als normaal. Aanvullend mag water gegeven worden.



Bied vooral extra water (of fles- of borstvoeding) aan in plaats van suikerhoudende dranken.



Controleer of de luiers van je kind nat zijn en of het huilt met tranen. Geen tranen en/of minder dan 3 natte luiers per dag? Bied meer drinken aan!



Fruit bevat veel vocht. Maak er ijs van en bied dit aan als fruithapje. Ook lekker voor jezelf om koel te blijven!

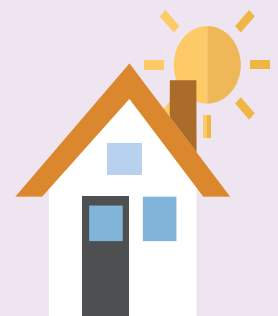
HOUD JE WONING KOEL



Houd de zon buiten. Doe de buitenzonwering omlaag vóórdát de zon op het huis staat. Geen buitenzonwering? Doe dan de gordijnen dicht. Houd alles dicht zolang de zon schijnt.



Zet je ramen en deuren open als het buiten koeler is dan binnen. Zorg dat de koele lucht zich kan verplaatsen, bijvoorbeeld met een ventilator.



Slaapkamer te warm? Laat je kind op een koelere plek in slaap vallen. Til je kind in bed zodra het koel genoeg is.

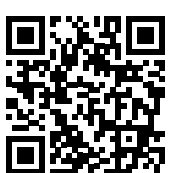
LET OP GEZONDHEIDSKLACHTEN



Bij hitte drogen kinderen sneller uit. Heeft je kind dorst, een droge mond of een snelle hartslag? Of een halve dag niet geplast (geen natte luier) of huilt het zonder tranen? Bel bij tenminste één van deze klachten dezelfde dag de huisarts. Is je kind suf, in de war of valt het (bijna) flauw? Of ademt het snel en heeft het koude armen en benen? Bel bij tenminste één van deze klachten direct de huisarts of huisartsen-spoedpost.

Ook als je kind te heet wordt kunnen klachten optreden, zoals warm voelen en zweten, overgeven en een uitgeput gevoel. Zorg bij deze klachten voor actieve koeling van je kind, bijvoorbeeld door een koele douche. Als de klachten niet minder worden, bel dan de huisarts. Bij zeer ernstige klachten, zoals sufheid, verwardheid en bewustzijnsverlies: bel 112 en volg de aanwijzingen van de hulpdiensten.

**Zon in overvloed?
Verzorg jezelf en anderen goed!**



Kijk voor meer informatie op de website van
[GGDLeefomgeving.nl/zomer-en-hitte](https://www.ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte) en [opvoeden.nl](https://www.opvoeden.nl)