

Thema: Spaziergang mit Baby – Worauf Eltern bei Kälte unbedingt achten sollten

Beitrag: 1:43 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wer mit seinem friedlich schlafenden Baby oder Kleinkind unterwegs ist, egal ob mit Kinderwagen oder Fahrradanhänger, kommt in der Regel sogar bei kalten Temperaturen ziemlich schnell ins Schwitzen. Woran viele dann aber nicht denken: Dem Nachwuchs wird's draußen viel schneller kalt als den Eltern. Woran das liegt und wie man die Kleinsten vor Kälte schützt, verrät Ihnen Oliver Heinze.

Sprecher: Dass Babys und Kleinkinder schneller frieren als Erwachsene, hat mehrere Gründe, sagt die Geschäftsführerin der Aktion Das Sichere Haus, Dr. Susanne Woelk:

O-Ton 1 (Dr. Susanne Woelk, 22 Sek.): „Das liegt zum einen daran, dass die Haut eines Babys fünfmal dünner ist als die von Erwachsenen, was den Wärmeverlust begünstigt. Und zum anderen ist die Hautfläche eines Babys im Vergleich zum Körpervolumen enorm groß – das begünstigt ebenfalls den Temperaturverlust. Und, was vielen Eltern auch gar nicht so bewusst ist: Aber schon bei plus sechs Grad droht einem Baby oder Kleinkind eine Unterkühlung.“

Sprecher: Um das zu verhindern, sollte der Kinderwagen vor dem Spaziergang am besten in der warmen Wohnung vorgeheizt werden.

O-Ton 2 (Dr. Susanne Woelk, 19 Sek.): „Außerdem sollten Babys und Kleinkinder vor dem Spaziergang ausreichend trinken. Das hängt damit zusammen, dass sie weniger Wasserreserven im Körper haben als Erwachsene, aber genauso wie die Großen beim Ausatmen Flüssigkeit verlieren. Und dadurch besteht eben die Gefahr, dass ihr Blut eindickt und Nase, Ohren oder auch Zehen schlechter durchblutet werden und auch erfrieren können.“

Sprecher: Schutz bietet außerdem der aus mehreren dünnen Schichten bestehende „Zwiebellook“.

O-Ton 3 (Dr. Susanne Woelk, 22 Sek.): „Dabei sollten die Kleidung und auch die Schuhe nicht zu eng sitzen, denn die Luft zwischen den einzelnen Kleidungsstücken wirkt isolierend. Man kann es sich eigentlich ganz gut so merken, dass ein Baby oder Kleinkind immer eine Schicht mehr angezogen haben sollte als ein Erwachsener. Und falls die Temperaturen unter zehn Grad fallen, sind eine warme Mütze, die nicht verrutschen kann, Schal und Fäustlinge unbedingt angezeigt.“

Sprecher: Sollte es trotzdem zu einer Unterkühlung kommen, dann bitte sofort die feuchte Kleidung ausziehen, das Kind behutsam trockentupfen und es danach in eine Decke hüllen. Auch die Körperwärme der Eltern ist eine gute Erste Hilfe.

O-Ton 4 (Dr. Susanne Woelk, 8 Sek.): „Also wenn das jetzt passt, dann kann das Kind unter die eigene Jacke genommen werden oder man steckt die kalten Händchen unter die eigenen Achseln. Das ist zwar ein bisschen aufwendig, aber sehr wirksam.“

Abmoderationsvorschlag: Sie haben es gehört: Achten Sie beim Spaziergang oder Ausflug immer darauf, dass Ihr Baby oder Kleinkind gut vor der Kälte geschützt ist. Mehr gute Tipps finden Sie unter www.das-sichere-haus.de.



Thema: Spaziergang mit Baby – Worauf Eltern bei Kälte unbedingt achten sollten

Interview: 2:01 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wer mit seinem friedlich schlafenden Baby oder Kleinkind unterwegs ist, egal ob mit Kinderwagen oder Fahrradanhänger, kommt in der Regel sogar bei kalten Temperaturen ziemlich schnell ins Schwitzen. Woran viele dann aber nicht denken: Dem Nachwuchs wird's draußen viel schneller kalt als den Eltern. Woran das liegt und wie man die Kleinsten vor Kälte schützt, verrät Ihnen die Geschäftsführerin der Aktion Das Sichere Haus (DSH), Dr. Susanne Woelk, hallo.

Begrüßung: „Ich grüße Sie!“

1. Frau Dr. Woelk, warum frieren Babys und Kleinkinder eigentlich schneller als Erwachsene?

O-Ton 1 (Dr. Susanne Woelk, 22 Sek.): „Das liegt zum einen daran, dass die Haut eines Babys fünfmal dünner ist als die von Erwachsenen, was den Wärmeverlust begünstigt. Und zum anderen ist die Hautfläche eines Babys im Vergleich zum Körpervolumen enorm groß – das begünstigt ebenfalls den Temperaturverlust. Und, was vielen Eltern auch gar nicht so bewusst ist: Aber schon bei plus sechs Grad droht einem Baby oder Kleinkind eine Unterkühlung.“

2. Wie schütze ich meinen Nachwuchs denn am besten vor der Kälte?

O-Ton 2 (Dr. Susanne Woelk, 30 Sek.): „Also es hilft schon, wenn der Kinderwagen oder eben dessen abnehmbare Schale vor dem Spaziergang drinnen im Warmen steht und nicht etwa im kalten Treppenhaus oder gar draußen. Außerdem sollten Babys und Kleinkinder vor dem Spaziergang ausreichend trinken. Das hängt damit zusammen, dass sie weniger Wasserreserven im Körper haben als Erwachsene, aber genauso wie die Großen beim Ausatmen Flüssigkeit verlieren. Und dadurch besteht eben die Gefahr, dass ihr Blut eindickt und Nase, Ohren oder auch Zehen schlechter durchblutet werden und auch erfrieren können.“

3. Kleidung schützt natürlich auch vor Kälte: Was ist da empfehlenswert?

O-Ton 3 (Dr. Susanne Woelk, 28 Sek.): „Empfehlenswert ist der sogenannte ‚Zwiebellook‘, den man ja auch aus anderen Lebenslagen kennt, also mehrere dünne Lagen übereinander. Dabei sollten die Kleidung und auch die Schuhe nicht zu eng sitzen, denn die Luft zwischen den einzelnen Kleidungsstücken wirkt isolierend. Man kann es sich eigentlich ganz gut so merken, dass ein Baby oder Kleinkind immer eine Schicht mehr angezogen haben sollte als ein Erwachsener. Und falls die Temperaturen unter zehn Grad fallen, sind eine warme Mütze, die nicht verrutschen kann, Schal und Fäustlinge unbedingt angezeigt.“

4. Und im Fall einer Unterkühlung: Wie kann ich da schnell helfen?

O-Ton 4 (Dr. Susanne Woelk, 29 Sek.): „Bei einer Unterkühlung sollte feuchte Kleidung sofort ausgezogen werden und das Kind sollte in eine Decke gehüllt werden. Aber dabei bitte nicht das Kind trockenrubbeln, sondern einfach so ein bisschen trockentupfen. Und das Kind sollte auch nicht gleich in die heiße Badewanne gesteckt werden. Eine ganz wirksame Erste Hilfe steht eigentlich immer zur Verfügung, nämlich die Körperwärme der Eltern. Also wenn das jetzt passt, dann kann das Kind unter die eigene Jacke genommen werden oder man steckt die kalten Händchen unter die eigenen Achseln. Das ist zwar ein bisschen aufwendig, aber sehr wirksam.“



Dr. Susanne Woelk von der Aktion Das Sichere Haus (DSH) über Babys und Kleinkinder, die viel eher frieren als die Erwachsenen. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Sehr gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Sie haben es gehört: Achten Sie beim Spaziergang oder Ausflug immer darauf, dass Ihr Baby oder Kleinkind gut vor der Kälte geschützt ist. Mehr gute Tipps finden Sie unter www.das-sichere-haus.de.

