

SOMMER MINI GUIDE

# Alles was du für deinen Trage-Sommer wissen musst



von

 mamalita

# Wer liebt den Sommer nicht?

Für frisch gebackene Eltern und ihr Baby, bedeutet Sommer eine Menge “erste Male”: Der erste Ausflug, das erste Mal am Strand, das erste Eis und vieles mehr.

Doch was wir alle vermeiden wollen, ist **der erste Sonnenbrand**.

In diesem Mini Guide erfährst du alles, was du im Sommer wissen musst: Wie wirkt sich die Sonne auf kleine Kinder aus? Wie kannst du dein Baby schützen und wie lässt sich das mit den Bedürfnissen der ganzen Familie vereinbaren?

Egal wo du lebst, wohin du in diesem Sommer in den Urlaub fährst oder ob du zuhause bleibst: hier ein paar wichtige Dinge, die du wissen solltest, um den Sommer sorgenfrei genießen zu können, wie es sich gehört.



# Warum muss ich mein Baby vor der Sonne schützen?

## Der Eigenschutz der Haut

ist bis zu einem Alter von **3 Jahren** noch nicht vollständig entwickelt, was sie besonders empfindlich gegenüber Sonnenstrahlen macht.



Die Haut von Kindern besitzt noch zu wenig Melanin. Je weniger Melanin, desto heller sind Haut, Augen und Haare und desto höher ist das Risiko für Sonnenbrand und schlussendlich Hautkrebs.



## Was sind die Risiken?

Die kurzfristigen Risiken durch zu viel Sonne sind für Babys unter anderem Sonnenbrand, Augenschäden, Fieber und Überhitzung.



Ein einziger starker Sonnenbrand in Kindheit oder Jugend kann das Risiko einer Person, später an einem Melanom - der schlimmsten Form von Hautkrebs - zu erkranken stark erhöhen.

Bevor es mit dem Baby nach draußen geht: UV-Index (siehe nächste Seite) checken, um euch beide richtig vor der Sonne zu schützen.



**“Vermeide in den ersten 12 Lebensmonaten direkten Sonnenkontakt.”**

# Der UV Index

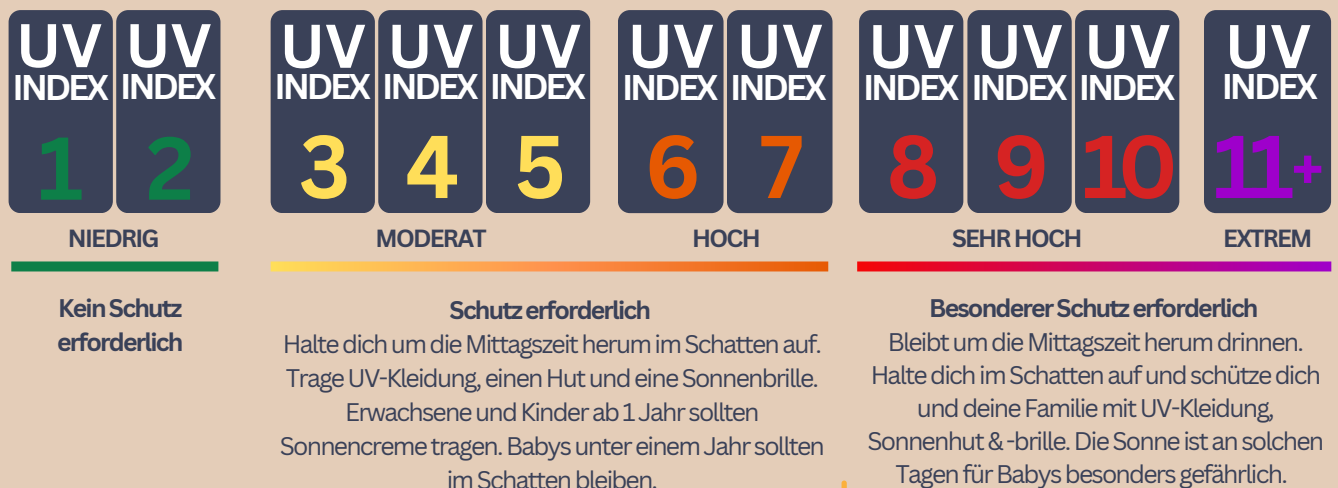
## Was ist der UV Index?

Der UV Index ist eine Skala, die Intensität von UV Strahlung in Hinblick auf das Risiko von Sonnenbrand misst. Er wurde von der WHO definiert und gilt als internationaler Standard. UV-Index 7 bedeutet also in Deutschland das gleiche wie in Mexico.

## Warum ist er so nützlich?

Der UV Index hilft dabei zu entscheiden, welcher Sonnenschutz für den Tag notwendig ist. Die meisten Wetter-Apps für Handys zeigen ihn an. In Deutschland ist der UV-Index zwischen Mai und August am höchsten.

## Sonnenschutz nach UV Index



### ACHTUNG:

- ✓ Im Schnee, in den Bergen, am Wasser oder am Strand kann die UV Strahlung höher sein, als der vorhergesagte UV Index.
- ✓ Die UV Strahlung nimmt pro 100m Höhe um etwa 2% zu.
- ✓ Wolken halten UV Strahlung nicht ab.



# Was ist mit Sonnencreme?

## Aus was besteht Sonnencreme?

Die Inhaltsstoffe einer normalen Sonnencreme

### 20% aktive Inhaltsstoffe

um die Sonne zu filtern

### 55% Stabilisatoren

Lösungsmittel, Konservierungsmittel, Verdickungsmittel, Emulgatoren

### 23% sensorische Verbesserer

Um die Haptik oder den Geruch zu verbessern (Parfüm, Feuchtigkeitscreme etc.)

### 2% Extra

Zusätze, die Formel und Schutz nicht beeinflussen (z.B. Aloe Vera für extra Pflege für die Haut)



30 UV Filter (= aktive Inhaltsstoffe wie oben beschrieben) sind in Europa zugelassen, **die meisten davon chemisch** (28 von 30). Diese Filter können Folgen für Gesundheit und Umwelt haben:

- ✗ Manche Menschen reagieren mit Ausschlägen oder Allergien auf Inhaltsstoffe.
- ✗ Sonnencreme kann in die Haut eindringen: Rückstände wurden z.B. in Muttermilch nachgewiesen. (Das bedeutet nicht, dass sie schädlich sind. Es werden weitere Tests durchgeführt.)



✗ Einige Stoffe (z.B. Octocrylen) können nach einiger Zeit in Substanzen übergehen, die möglicherweise krebserregend sind.

✗ Einige Inhaltsstoffe (z.B. Avobenzon and Enzacamen) stehen im Verdacht, die Entwicklung krebserregender Zellen zu beschleunigen.

✗ Einige Inhaltsstoffe schädigen Korallen und führen z.B. zu deren Ausbleichen.



# Was ist mit Sonnencreme? (2)

## Mineralische Sonnencreme



Die Alternative zu chemischen Filtern ist Sonnencreme mit **mineralischen Filtern**.

--> Kein Risiko für Ausschläge und Allergien.

**ABER**

Sie hinterlassen in der Regel weiße Rückstände auf Gesicht und Körper deines Babys.

Um das zu vermeiden wurden mineralische Filter mit Nano-Partikeln entwickelt.

**JEDOCH**

Experten warnen vor **potentiellen Risiken von Nano Partikeln** und fordern nach mehr Forschung, um zu prüfen ob sie von der Haut aufgenommen, in Blutkreislauf gelangen und sich auf die Gesundheit auswirken können.

**VOR DER ANSCHAFFUNG  
INHALTSSTOFFE VON  
SONNENCREME FÜR DEIN BABY  
IMMER PRÜFEN**

**DESHALB**



## Nicht vergessen:

- Experten raten für Babys < 6 Monaten von Sonnencreme ab.
- Die meisten Sonnencremes müssen **30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne** aufgetragen und für ausreichend Schutz **alle 2 Stunden aufgefrischt** werden.
- Experten auf der ganzen Welt sind sich einig, dass Sonnencreme nützlich, aber die **letzte Lösung** ist, wenn es darum geht dein Baby vor der Sonne zu schützen.

# Wie du dein Baby vor der Sonne schützt

Zum Glück gibt es einfachere Mittel, um dein Baby vor der Sonne zu schützen!

## Draußen bleiben statt raus gehen

- ☀️ Vermeide insbesondere die Zeit zwischen 12:00 und 16:00 Uhr.
- ☀️ Gehe besser früh am Morgen oder spät am Nachmittag nach draußen. Das ist auch für dich selbst angenehmer.
- ☀️ Wenn du nach draußen gehen musst, halte dich möglichst im Schatten auf und behalte dein Baby im Blick, um Überhitzung zu vermeiden. (mehr zu Überhitzung siehe unten)

## Die richtige Kleidung

Die richtige Ausstattung für einen Ausflug in der Sonne



# Tipps gegen Überhitzung

## Dos and don'ts

### Zuhause



- Kühle dein Baby mit feuchter Kleidung oder einem lauwarmen Bad. Bade es **niemals kalt!**
- Richte keinen Ventilator auf dein Baby oder Kleinkind
- Bedecke dein Kind mit einer dünnen Decke, wenn die Klimaanlage läuft

### Im Auto



- Bedecke dein Baby im Kindersitz niemals mit einem Tuch, um es vor der Sonne zu schützen. So kann die Luft nicht zirkulieren.
- Besser: Sonnenschutz am Autofenster
- Lasse dein Kind **niemals unbeaufsichtigt im Auto.**

### Im Kinderwagen



- Lass dein Baby bei Hitze niemals unbeaufsichtigt im Kinderwagen.
- Nutze ein Sonnendach, mit dem die Luft zirkulieren kann.
- Bedecke den Kinderwagen **nie mit einer Decke** (verhindert die Luftzirkulation und führt zu Temperaturanstieg)

## Symptome von Überhitzung

Es ist nicht immer einfach festzustellen, ob dein Baby unter der Hitze leidet. Halte die Augen nach den folgenden Anzeichen offen. Sie können darauf hinweisen, dass die Gesundheit deines Babys oder Kindes in Gefahr ist.

Leichte Dehydrierung / Hitze-bedingte Krankheit

Ernste Dehydrierung / Hitze-bedingte Krankheit

- weniger nasse Windeln, dunkleres Urin
- trockene Haut und Mund
- leichter reizbar als gewöhnlich
- blasse oder kalte Haut
- trinkt nicht oder ist extrem durstig
- eingesunkene Augen, keine Tränen wenn es weint
- schläfrig oder verwirrt
- schlaffer Körper



**Wenn dein Baby Überhitzungs-Symptome aufweist, kontaktiere sofort Kinderarzt oder Notdienst!**



# Physiologische Bedürfnisse

## Gib deinem Baby genug Flüssigkeit

Stelle sicher, dass dein Baby genug Flüssigkeit zu sich nimmt, sobald die Temperaturen steigen.

- Gesunde Neugeborene erhalten ausreichend Flüssigkeit durch Muttermilch / Formula und benötigen kein zusätzliches Wasser.
- Biete deinem Baby öfter eine Milchmahlzeit an (Muttermilch oder Formula) wenn es jünger als 6 Monate ist.
- Ab 6 Monaten kannst du deinem Baby so viel Wasser geben wie es möchte. Stelle sicher, dass du immer einen altersgerechten Trinkbecher dabei hast.

## Und was ist mit dir?

Vergiss deine eigenen Bedürfnisse nicht. Du solltest...

- viel trinken
- immer eine Flasche Wasser dabei haben
- dich selbst ebenfalls durch Kleidung, Sonnencreme, - Hut und - Brille schützen.
- deinen Körper abkühlen, wenn dir zu heiß ist
- die Sonne wenn sie am höchsten steht meiden & Schatten suchen



**“Gesunde Neugeborene gekommen genug Flüssigkeit durch Muttermilch / Formula und benötigen kein zusätzliches Wasser.”**

# Und Babytragen?

Nichts spricht dagegen, dein Baby auch im Sommer zu tragen. Triff lediglich ein paar Vorbereitungen und benutze deinen gesunden Menschenverstand. Wenn du die Seiten bis hier aufmerksam gelesen hast, weißt du schon gut Bescheid. Hier sind noch ein paar Tipps speziell fürs Babytragen.

## Es gelten die selben Regeln

### Babytrage

- ✓ Wähle eine atmungsaktive Trage aus Leinen, Baumwolle oder Mesh.
- ✓ Full Buckle Tragen, Ring Sling oder ein kurzes gewebtes Tuch sind am besten geeignet, da sie weniger Stoff haben als Meitais oder elastische Tücher.
- ✓ Wähle helle Farben, da dunkle Farben mehr Hitze absorbieren.

### Kleidung

- ✓ Vergiss nicht, dass die Trage wie eine Kleidungsschicht zählt und zieh dein Baby entsprechend an.
- ✓ Stelle sicher, dass alle Körperteile deines Babys die aus der Trage herauschauen bedeckt sind (Arme, Beine, Füße und Kopf).

## Und wenn ich schwitze?

Schwitzen ist ein natürlicher Vorgang, der dem Körper hilft sich abzukühlen. Dein Baby zu tragen und es nah bei dir zu haben hilft Babys dabei, ihre eigene Temperatur zu regulieren (der Erwachsene schwitzt quasi für das Kind), und hilft so Überhitzung vorzubeugen.

### Tipp:

Wenn es dir sehr unangenehm ist zu schwitzen, lege ein Mulltuch zwischen dich und dein Baby, um die Feuchtigkeit zu absorbieren.



# UV Tragecover SHADE

Die einfachste Art dein Baby in der Trage vor der Sonne zu schützen

**Innovativer Seawool®  
Material**, Recyceltes  
Polyester gemischt mit  
Austernschalen Pulver



Material



“Cool Touch”  
kühlendendes  
Hautgefühl

**UPF 50+**

Größtmöglicher UV  
Schutz für dein Baby



Höchst atmungsaktiv  
um **Hitzestau** zu  
verhindern

**Du willst es haben?**

Im **mamalila-Shop** unter

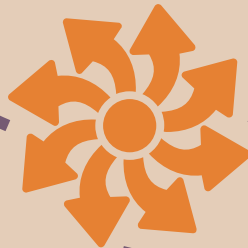
<https://www.mamalila.de/Sonnencover-Shade-grau-gestreift> findest du es

# UV Tragecover Shade

Immer dabei: beim Familienausflug in den **Zoo**, auf dem **Spielplatz**, oder auf **Familienwanderungen**. Genießt das tolle Wetter sorgenfrei!

Zum **Babytragen**, für den **Kinderwagen** für die **Babyschale**

So vielseitig



Super leicht (nur **180g**) und kompakt, mit **integrierter Tasche**.



**Du willst es haben?**

Im **mamalila-Shop** unter

<https://www.mamalila.de/Sonnencover-Shade-grau-gestreift> findest du es



# UV Tragecover Shade

Durchdacht



- Einfach anzulegen
- Anpassbar: wächst mit dem Baby
- One Size
- Unisex
- Funktioniert mit jedem Tragesystem



**Du willst es haben?**  
Im mamalila-Shop unter  
<https://www.mamalila.de/Sonnencover-Shade-grau-gestreift> findest du es

# UV Tragecover Shade Best Practices

Wahrscheinlich hast du in diesem Ratgeber viel gelernt. Zum Abschluss noch ein paar Tipps zur Nutzung des mamalila UV Covers (oder denen von anderen Herstellern).



- Nase und Mund deines Kindes müssen immer frei sind. Bei kleinen Babys kannst du eine Seite des Covers offen lassen, wenn du es über dem Kopf schließt.



- Zieh dein Baby nicht zu dick an: Trage und Cover zählen jeweils als eine Kleidungsschicht.
- Schütze die Augen deines Kindes mit einer Sonnenbrille.



- Bei Verwendung mit Kinderwagen oder Babyschale, stelle immer sicher, dass die Luft unter dem Cover zirkulieren kann, um keinen Hitzestau zu riskieren.



**Du willst es haben?**

Im mamalila-Shop unter

<https://www.mamalila.de/Sonnencover-Shade-grau-gestreift> findest du es

# Bereit für den Sommer?

Wir hoffen, dieser Mini Guide ist für hilft dir, mit Baby entspannt durch den Sommer zu kommen! Hast du Fragen, oder möchtest du mehr über mamalila erfahren? Dann kontaktiere uns immer gerne!

So erreichst du uns:



Per Mail:  
**info@mamalila.de**



Instagram/ Facebook /TikTok  
**@mamalila\_official**



Youtube  
**@Mamalilababywearing**



Pinterest  
**mamalila\_official**

## Quellen

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/kinderhaut-schuetzen>  
<https://www.aad.org/public/diseases/skin-cancer/prevent/sun-babies>  
<https://www.skincancer.org/de/blog/sun-safe-babies/>  
<https://echa.europa.eu/fr/cosmetics-uv-filters>  
<https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acs.chemrestox.0c00461>  
<https://www.kreiszeitung.de/verbraucher/behauptungen-mythen-verbraucher-sonnencreme-sonnenschutz-gefahr-fakten-faktencheck>  
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/umwelt/schaedliche-faktoren/sonnencreme>  
<https://riseandshine.childrensnational.org/keeping-your-baby-hydrated-during-summer/>  
<https://www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat/Pages/babies-children-hot-weather.aspx>

