



Kalte Luft für kleine Nasen

Spazierfahrten mit Baby sollten auch im Winter an der Tagesordnung sein. So wird Ihr Kind fit für die Kälte

TEXT: ISABELLE FUHRMANN

Frische Luft ist ein Muss, gerade für Babys. Schon die Kleinsten fühlen sich draußen wohl, ihre Abwehrkräfte werden beim Spaziergang gestärkt. Das schützt vor Erkältungen! Außerdem bekommt der Körper nur draußen genügend Licht, um das für die Knochenent-

wicklung so wichtige Vitamin D bilden zu können. Aber was, wenn es draußen Minusgrade hat? Soll ich das meinem neugeborenen Kind schon zumuten? Immerhin gibt es Empfehlungen, mit kleinen Säuglingen bis sieben Monate bei einer Temperatur unter minus 8 Grad Celsius lieber drinnen zu bleiben. „Alles

Quatsch“, sagt die Hebamme Eva-Maria Chrzonsz aus Fulda. „Man kann mit Babys immer rausgehen! Entscheidend ist die Bekleidung. Bei Minusgraden ist eine Wärmflasche oder ein Kirschkernsäckchen im Kinderwagen sinnvoll.“

Also gilt auch bei den Aller kleinsten: Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur ein schlechtes Outfit. „Gerade feuchte, kühle Luft tut den Atemwegen während der Heizperiode gut, wenn die Raumluft trocken und warm ist“, sagt Eva-Maria Chrzonsz. Und sie betont: „Lüften reicht als Frischluftzufuhr nicht.“ Also: Planen Sie ein Mal am Tag einen Spaziergang. Der tut Mutter und Kind gut! Tipps dazu: Siehe rechts.

FOTO: FANCY

10 TIPPS FÜR DEN AUSFLUG

Wie Sie den Kinderwagen ausstaffieren, das Baby winterfest einkleiden, sich für die Bergtour vorbereiten und messen, ob es dem Kind warm genug ist

1 AM ANFANG NICHT ZU LANGE RAUS

Es muss am Anfang ja nicht gleich eine Zwei-Stunden-Tour sein. Zwanzig Minuten reichen für den ersten Ausflug mit dem Kinderwagen schon.

2 ZWIEBEL-LOOK

Die richtige Kleidung ist das A und O: Über den Strampelanzug ein Wolljäckchen und Wollsocken ziehen. Wichtig ist ein warmes Mützchen und gegebenenfalls auch Fäustlinge.

3 WARMER WAGEN

Auch der Kinderwagen muss winterfest ausstaffiert sein: Gegen die Kälte von unten schirmt eine passend zugeschnittene Styroporplatte (aus dem Baumarkt) gut ab. Aber auch eine dickere Lage Zeitungen kann helfen. Darauf kommt ein Lammfell. Eine Daunen- oder Wolldecke und ein wetterfestes Verdeck schützen das Baby gegen Kälte und Nässe von oben.

4 SCHNELL VERPACKT IM SCHNEEZUG

Ist es sehr kalt, kann das Kind auch in einen Schneezug gepackt werden. Auch Fleece-Anzüge halten schön warm. Am besten mit Fußteilen und Handschuhen – und lieber eine Nummer zu groß wählen. So darf das Kind auch mal in die Rückentrage.

5 UNTER MAMAS MANTEL

Bei Ausflügen in die Stadt, in der das Kind von der kalten Luft ins warme Kaufhaus kommt, sollte sich Mama ihr Kind in einem Tragetuch oder in einer speziellen Tragetasche vor den Bauch

binden. Unter der Jacke der Mutter ist es schön warm, und geht's in ein beheiztes Kaufhaus, muss Mama nur den Reißverschluss öffnen. So wird es dem Baby nicht zu warm.

6 HAUT SCHÜTZEN

Babyhaut ist fünfmal dünner als die der Eltern: Das Gesicht deshalb mit einer wasserfreien und parfümfreien Wind- und Wettercreme gut schützen.

7 AUF DEN BERG

Babys dürfen auch mit auf den Berg, bis 2500 Meter über dem Meeresspiegel. Soll es höher hinaus gehen, gilt: Je höher der Berg, desto niedriger der Sauerstoffdruck. Haben Kinder Bronchitis, kann es zu Atemnot kommen.

8 LANGSAM NACH OBEN

Wichtig bei der Bergtour: auf einen langsamen Aufstieg achten. Geht's schneller, z.B. in der Bahn, sollten Sie dem Baby zum Druckausgleich etwas zu trinken geben. Auch abschwellende Nasentropfen helfen gut.

9 SONNENSCHUTZ

Auf Sonnenschutz achten: In der dünneren, absorbierenden Luftschicht auf dem Berg ist die Strahlung stärker. Also mindestens Lichtschutzfaktor 20 auftragen, plus Sonnenbrille fürs Toben auf dem Schneefeld.

10 WÄRME MESSEN

Fühlen Sie im Nacken des Kindes: Die Haut sollte nicht zu kalt sein, aber das Baby darf auch nicht schwitzen. Hände und Nasenspitze dürfen auch mal kühl sein.