



12 tips bij zon en hitte

1. Geef je kind voldoende te **drinken** (best vóór je kind dorst heeft).
 - baby tot 6 maanden: vaker aanleggen of meer flesvoeding
 - vanaf 6 maanden: water mag, naast de melkvoeding
2. Blijf op het heetst van de dag (tussen 11 en 16 u uur) **binnen**.
3. Hou je kind zoveel mogelijk in de **schaduw**. Wrijf het ook dan in met een zonneproduct (factor hoger dan 30).
4. Beperk lichamelijke **inspanningen** en laat je kind voldoende rusten.
5. Kleed je kind met lichte, katoenen **kledij**. Laat het hemdje of t-shirt van je kind altijd aan. Dat werkt als zonnefilter en voelt aangenaam aan bij warm weer.
6. Bescherm het **hoofd** met een petje of hoedje. Met een brede rand zijn ook de ogen beschermd.
7. De ogen van een kind zijn erg kwetsbaar. Laat je kind zo snel mogelijk wennen aan een **zonnebril** (een goede zonnebril heeft een UV-filter).
8. Zet een **parasol** op de wandelwagen (onder een kap kan het behoorlijk warm worden).
9. De **slaapruimte** van je kind kan je het best zo fris mogelijk houden. Pas wel op voor tocht.
10. Pas het menu aan en kies voor licht verteerbare **voeding**.
11. Laat je kind nooit alleen achter in de **wagen**. De temperatuur in de auto kan snel oplopen.
12. Wees alert voor tekenen van **uitdroging** en **hitteslag**.

Meer info:

<http://www.kindengezin.be/veiligheid/zon-en-vakantie/zon/>