

Watzoekje?

Geef hier je zoekterm in

Geef hier je zoekterm in

Koel blijven is kinderspel

19 jun 2025

Warme dagen, we verlangen er elk jaar opnieuw naar. Maar aanhoudende warmte, zowel binnen als buiten, kan schadelijk zijn voor de gezondheid van jonge kinderen. Vooral kinderen onder drie jaar zijn gevoelig voor hitte. Ook kinderen met overgewicht, een mentale of fysieke beperking, of een (chronische) ziekte zijn kwetsbaarder voor gezondheidsproblemen.

Waarom moeten we kinderen extra beschermen tegen hitte?

Kinderen slagen er minder goed in om hun lichaam af te koelen. Ook kunnen ze zelf niet aangeven dat ze het te warm of dorst hebben. Daarom is het belangrijk dat je hen als ouder of verzorger goed beschermt tegen oververhitting.



Tips voor ouders en verzorgers

- **Laat kinderen meer drinken:** Laat je kind extra water drinken of geef extra melkvoeding. Baby's jonger dan zes maanden hebben enkel melkvoeding nodig. Baby's en kinderen ouder dan zes maanden hebben bij warm weer behoefte aan extra vocht. Kleurt de urine donker of zijn er minder natte luiers dan gewoonlijk? Geef dan nog meer te drinken!
- **Bescherm kinderen tegen de zon:** weren, kleren, smeren!
 - Zon weren: Zoek schaduw op, zeker rond het middaguur. Stel baby's onder één jaar nooit bloot aan direct zonlicht.
 - Kleren: Kleed je kind licht en luchtig, maar bedek de schouders tegen de zon. Voorzie een zonnehoed of -petje.
 - Smeren: Smeer om de twee uur zonnecrème. Gebruik een zonnecrème van minstens factor 30, liefst factor 50.

Meer info: warmedagen.be/kinderen

Contactinformatie

Welzijnsprojectwerk

Administratief Centrum

Dr. V. De Walsplein 30
3070 Kortenberg

T 02 755 30 70
welzijnsprojectwerk@Kortenberg.be
<http://www.kortenberg.be>

Openingsuren

Vandaag gesloten
Morgen open van 09 u. tot 12 u.

Alle openingsuren

^ Tobania
Gemeente Kortenberg
Dr V. De Walsplein 30, 3070 Kortenberg
T 02 755 30 70, info@kortenberg.be