

Merkblatt zum Umgang mit Hitze in der Schwangerschaft

Schwangere sind unter Hitze vermehrt belastet und reagieren auf Hitze sehr stark.

Im Rahmen der Schwangerschaft und der veränderten Hormonsituation sind Stoffwechsel und Blutzirkulation verändert. Das Gewicht des ungeborenen Kindes ist eine zusätzliche körperliche Belastung. Die Schwangerschaftshormone führen zu einer Lichtempfindlichkeit der Haut mit der Gefahr von Sonnenallergien und Hautreizungen. Typische Probleme in der Schwangerschaft sind zum Beispiel:

- Müdigkeit,
- Kreislaufprobleme,
- Geschwollene Beine,
- Hitzewallungen,
- Schweißausbrüche.

Bitte beachten Sie daher bei heißem und sonnigem Wetter in der Schwangerschaft unbedingt folgende Verhaltenstipps:

- Viele Pausen machen,
- körperliche Anstrengungen vermeiden,
- ausreichend viel trinken,
- leichte Kost bevorzugen,
- Sonne vermeiden,
- Schattenplätze im Freien aufsuchen,
- Abkühlung suchen, z. B.:
 - o lauwarm duschen,
 - o Arme und Beine, Nacken mit nassem Tuch kühlen,
 - o Beine hochlagern,
 - o Kopfbedeckung im Freien tragen,
 - o leichte, atmungsaktive und hautbedeckende Kleidung tragen.

