



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

Die folgenden Verhaltenstipps helfen Ihnen, die Belastungen bei heißem und sonnigem Wetter in der Schwangerschaft so gering wie möglich zu halten.

Allgemeine Tipps zum Schutz vor Hitze:

- Viele Pausen machen
- Körperliche Anstrengungen vermeiden
- Auf eine ausreichende Trinkmenge achten
- Leichte Kost bevorzugen
- Mittagssonne (11 Uhr bis 16 Uhr) meiden
- Schattenplätze im Freien aufsuchen

Für Abkühlung sorgen:

- Lauwarm Duschen
- Arme und Beine, Nacken mit nassem Tuch kühlen
- Beine hochlagern
- Kopfbedeckung im Freien tragen
- Leichte, atmungsaktive und hautbedeckende Kleidung tragen

Wichtig - informieren und vorbereiten

- Durch Abonnieren des Newsletters des Deutschen Wetterdienstes (DWD) werden Sie immer über eine bevorstehende Hitzewelle informiert
- Registrierung über folgenden Link:
https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen_node.html
- Alternativ:
Nutzung der WarnWetterApp des DWD (Download durch Scannen des QR-Codes)



Bei folgenden hitzebedingten Warnsignalen bitte einen Arzt/eine Ärztin kontaktieren:

- Appetitlosigkeit, Blässe oder Röte, Kopfschmerzen, Schwindel
- Übelkeit, Unruhe, Verwirrtheit, erhöhte Temperatur oder Fieber

Bei Anzeichen einer ausgeprägten Verwirrtheit, hohem Puls, niedrigem Blutdruck oder Bewusstlosigkeit umgehend den Rettungsdienst (**112**) alarmieren.

