

Gesund durch die Sommerhitze

Tipps für Schwangere

Viele Menschen in Deutschland freuen sich über den Sommer. Wenn es aber über längere Zeit sehr heiß ist, kann das schnell belastend werden und zu gesundheitlichen Problemen führen. Gruppen mit besonderen Bedürfnissen wie Schwangere können schneller von gesundheitlichen Auswirkungen durch Hitze betroffen sein.

Das Gesundheitsamt des Landkreises Fulda gibt deshalb Tipps.



Foto: fotoduits auf stock.adobe.com

Die Schwangerschaft stellt eine besondere Lebenssituation dar. Ihr Körper produziert mehr Wärme als gewöhnlich. Erschöpfung, Müdigkeit und geschwollene Hände und/oder Füße treten häufiger auf. Diese Symptome können durch Hitzeeinwirkung verstärkt werden. Zudem ist Ihre Haut durch die Schwangerschaftshormone lichtempfindlicher.

Vermehrte Hitzeeinwirkung kann das Risiko einer Frühgeburt erhöhen. Aus diesen Gründen ist ein ausreichender Schutz vor Hitze und Sonneneinstrahlung besonders wichtig.



Gehen Sie Hitze und Sonne aus dem Weg

In der Zeit von 11 bis 18 Uhr ist es in der Regel am heißesten. Planen Sie Aktivitäten im Freien entsprechend davor oder danach. Achten Sie auf Hitzewarnungen in den Medien.



Meiden Sie körperlich anstrengende Aktivitäten

Gönnen Sie sich regelmäßige Ruhepausen und legen Ihre Beine hoch. Das entlastet Ihre Gefäße.



Trinken und essen Sie gesund

Trinken Sie 2-3 Liter über den Tag verteilt, am besten Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen. Bevorzugen Sie frische und kühle Speisen mit Gemüse und Obst.



Wählen Sie luftige und helle Kleidung

So gelangt mehr Luft an Ihren Körper. Helle Stoffe reflektieren das Licht besser. Tragen Sie eine Kopfbedeckung und benutzen Sie Sonnencreme mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor.



Halten Sie Ihre Wohnung und Innenräume kühl

Lüften Sie frühmorgens oder spätabends und halten Sie tagsüber Rollläden, Vorhänge oder Fensterläden geschlossen.



Sorgen Sie für Abkühlung

Legen Sie sich zwischendurch ein feuchtes Tuch in Ihren Nacken oder auf Ihre Stirn. Halten Sie Ihre Unterarme unter fließendes, kühles Wasser.



Schlafen Sie kühl und gut

Nutzen Sie eine leichte Bettdecke und Schlafbekleidung. Zur Abkühlung eignet sich beispielsweise eine Wärmflasche gefüllt mit kaltem Wasser.



Nehmen Sie Kontakt auf

Kontaktieren Sie bei hitzebedingten Beschwerden Ärzte, Angehörige oder Nachbarn.

Weitere Informationen

www.landkreis-fulda.de/hitzeinformationen



www.familienplanung.de/schwangerschaft/das-baby-vor-gefahren-schuetzen/sonne-und-hitze



www.dwd.de/DE/wetter/thema_des_tages/2023/7/13.html



Landkreis Fulda
Gesundheitsamt

0661 6006-0

www.landkreis-fulda.de/gesundheitsamt@landkreis-fulda.de

Otfrid-von-Weißenburg-Straße 3
36043 Fulda