

Schwangere Frauen sollten besonders auf ihren Körper achten. Sommerliche Temperaturen können sehr anstrengend sein und den Körper in der Schwangerschaft zusätzlich belasten. Besonders, wenn der Kreislauf nicht stabil ist. Das Risiko von Fehlgeburten steigt. Durch hitzebedingte Gefäßerweiterungen kann die Versorgung des heranwachsenden Babys mit Sauerstoff und Nährstoffen beeinträchtigt sein.

Hier sind einfache Tipps, wie Sie sich vor Hitze schützen können und worauf Sie achten sollten:

- **Ausreichend Trinken:** Schwangere Frauen benötigen mehr Flüssigkeit, besonders bei heißem Wetter. Trinken Sie regelmäßig, auch wenn Sie keinen Durst verspüren.
- **Anstrengende Aktivitäten meiden:** Verlegen Sie körperliche Aktivitäten in die Morgenstunden und den Abend. Nutzen Sie die Mittagshitze für eine ausgiebige Ruhepause an einem kühlen Ort. Schalten Sie insgesamt einen Gang zurück und hören Sie auf Ihren Körper.
- **Beine hochlegen:** Vermeiden Sie es, lange Zeit auf den Beinen zu stehen und legen Sie ihre Füße von Zeit zu Zeit hoch, um Schwellungen zu vermeiden.
- **Kühle Kleidung:** Tragen Sie lockere, luftige und helle Kleidung.
- **Kühlende Maßnahmen:** Erfrischen Sie sich mit einer lauwarmen Dusche oder legen Sie feuchte Tücher auf ihre Stirn oder ihren Nacken. Ein kühles Fußbad oder die Unterarme unter fließendes Wasser zu halten kann helfen, Ihnen bei hohen Temperaturen etwas Abkühlung zu verschaffen.
- **Richtiger Sonnenschutz:** Die Haut von Schwangeren ist besonders sonnenempfindlich. Hautreizungen, Sonnenallergien oder Pigmentflecken können durch die direkte Sonneneinstrahlung auftreten. Schützen Sie sich durch Sonnencreme, eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille und halten Sie sich möglichst im Schatten auf.
- **Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Frauenärztin/-arzt.** Bei Unsicherheiten oder Symptomen wie Schwindel, Übelkeit, starke Müdigkeit, Kopfschmerzen oder einem schnelleren Herzschlag, holen Sie sich medizinischen Rat ein.

Weiterführende Informationen:

[Hitzebelastung und Schwangerschaft – Neues aus der Forschung rund um die Schwangerschaft \(UKE\)](#)

[Sonne und Hitze: schützen und kühlen \(BZgA\)](#)