

UMGANG MIT HITZE IN SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Die Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit vieler Veränderungen im Leben einer Frau. Während dieser Monate sind werdende Mütter besonders empfindlich gegenüber äußeren Einflüssen, insbesondere Hitze. Die steigenden Temperaturen können nicht nur die Gesundheit der werdenden Mutter, sondern auch die des ungeborenen Babys beeinflussen. Auch wenn Hitze bisher gut ausgehalten werden konnte, ändert sich die körperliche Belastung in der Schwangerschaft. In dieser besonderen Zeit ist es daher wichtig, Vorsichtsmaßnahmen zu treffen, um sich bestmöglich vor den Auswirkungen von Hitze auf den Körper zu schützen.

Während der Schwangerschaft steigt die innere Wärmeproduktion der werdenden Mutter an, sowohl durch den Stoffwechsel des heranwachsenden Kindes als auch durch die natürliche Gewichtszunahme. Eine zusätzliche äußere Hitzeeinwirkung über längere Zeit beeinflusst die Wärmeregulation des Körpers. Das Blutvolumen im Körper wird umverteilt, damit die Hitze über die Haut abgeleitet werden kann. Dadurch und auch durch hitzebedingte Gefäßerweiterungen können wichtige Organe, wie zum Beispiel die Gebärmutter, nicht ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Studien aus verschiedenen Ländern haben gezeigt, dass Hitzewellen im Zusammenhang mit dem Auftreten von vermehrten Schwangerschaftskomplikationen stehen und das Risiko für Frühgeburtlichkeit und Totgeburten steigt. Ebenso gibt es wissenschaftliche Hinweise, dass hohe Umgebungstemperaturen besonders im ersten Trimester mit möglichen kindlichen Fehlbildungen und einem niedrigen Geburtsgewicht verbunden sind.

Die folgenden Hinweise sollten Sie in der Schwangerschaft während heißer Sommerperioden beachten, um sich und ihr ungeborenes Kind zu schützen.

Viel trinken

- In regelmäßigen Abständen trinken (am besten Mineralwasser), auch ohne Durst – mindestens 2 Liter pro Tag
- Erfrischende kalte Speisen genießen, z.B. Obst, Gemüse, Salat. Fettiges Essen und schwer Verdauliches belasten den Kreislauf, Scharfes wirken zusätzlich schweißtreibend.

Körper kühlen

- Nicht kalt, sondern lauwarm duschen – der Temperaturunterschied durch die plötzliche Kälte kann den Kreislauf zusätzlich belasten
- Kühle Arm- und Fußbäder; ein feuchtes Tuch auf der Stirn oder dem Nacken kann ebenfalls erfrischen
- Luftige Kleidung, weit geschnittene Kleidung tragen und atmungsaktive Stoffe wählen (Bsp. Baumwolle); helle Stoffe reflektieren das Licht besser als dunkle, sie lassen daher auch weniger Wärme an die Haut
- Körperlich anstrengende Aktivitäten meiden; immer mal wieder die Beine hochlegen, um die Gefäße zu entlasten – das hilft auch gegen geschwollene Beine und bei einer

Neigung zu Krampfadern. Kleine Erholungs- und Erfrischungspausen zwischendurch werden wichtiger denn je.

- Innenräume sich kühl halten – nachts und früh morgens ausgiebig belüften; während der sonnigen Stunden sollten Fenster und Jalousien geschlossen bleiben.

Aufenthaltssorte wählen

- Schwangere sollten Sonnenbäder nur mit Vorsicht genießen, denn die Schwangerschaftshormone machen die Haut besonders lichtempfindlich. Hautreizungen, Sonnenallergien, Hautverfärbungen oder Pigmentflecken zeigen sich in der Schwangerschaft deshalb häufiger als sonst.
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung; von 12:00 bis 15:00 Uhr ist die UV-Einstrahlung am stärksten
- Regelmäßig Sonnencreme (ab LSF 30) auftragen
- Kopfbedeckung und Sonnenbrille mit UV-Schutz
- Die Raumtemperatur sollte 26 °C nicht übersteigen. Sollte dies der Fall sein, schalten Sie elektrische Geräte aus, wenn sie nicht benötigt werden (z.B. Laptop, Computer oder Wäschetrockner). Dadurch wird weniger Wärme produziert.
- Suchen Sie kühlere Orte auf (klimatisierte Räume, schattige Plätze)
- Planen Sie Ihre Erledigungen in den Morgen- oder Abendstunden; zur Mittagszeit sollten Schwangere eine ausgiebige Pause einlegen, wenn sie es einrichten können. Eine Siesta im kühlen dunklen Zimmer und eine erfrischende Dusche beleben nachhaltig.

Achten Sie auf Hitzewarnungen im Radio, im Fernsehen, in der Zeitung und im Internet oder verfolgen Sie die Temperaturentwicklung per App. Hier finden Sie die offizielle Seite für Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes:

[Wetter und Klima - Deutscher Wetterdienst - Landkreiswarnungen aktuell](#)

Die folgenden Hinweise sollten Sie in der Stillzeit während heißer Sommerperioden beachten, um sich und ihr Neugeborenes zu schützen.

- Stillen Sie häufiger als sonst. Wenn Sie Ihr Baby stillen, benötigt es keine zusätzliche Flüssigkeit. Die Muttermilch reicht auch an sehr heißen Tagen völlig aus. Wichtig ist, Ihrem Kind häufiger als sonst die Brust anzubieten. Es gilt als Faustregel, das Baby sollte so oft und so viel Urin produzieren wie bei mildem Wetter.
- Die Stillende selbst sollte ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, um das häufige Trinken des Kindes an der Brust zu kompensieren. Dabei auch das Essen nicht vergessen. Denn beim Schwitzen wird eine Menge an Mineralien ausgeschwitzt, die über die Nahrung aufgenommen werden.
- Flaschenkinder und alle, die schon Beikost bekommen, brauchen an heißen Tagen zusätzliche Flüssigkeit, am besten in Form von abgekochtem Wasser oder ungesüßtem Tee. Bitte denken Sie auch daran, dass in der Wärme Bakterien besonders gut gedeihen. Schütten Sie deshalb Milchreste im Fläschchen sofort weg und kochen Sie Flaschen und Sauger sorgfältig aus.
- Anstrengende Aktivitäten sollten während der Zeit der intensivsten UV-Strahlung und der wärmsten Zeit des Tages vermieden werden. Daher empfiehlt es sich in der Mittags- und auch Nachmittagszeit drinnen zu bleiben und die kühleren Morgen- oder Abendstunden nutzen, um sich draußen aufzuhalten.
- Wenn Sie mit ihrem Kind draußen sind, dann immer ein schattiges Plätzchen suchen, damit das Kind nicht der heißen Sonne ausgesetzt ist.
- Wenn Sie mit Ihrem Kind baden gehen, kann es im Wasser durchaus kurz Sonne abbekommen. Bitte denken Sie daran, dass kleine Kinder nur für kurze Zeit in der Sonne bleiben sollten. Dabei sollte der Kopf mit einem Sonnenhut bedeckt sein.
- Kleine Kinder kühlen auch bei hochsommerlichen Temperaturen im Wasser recht schnell aus. Deshalb ist handwarmes Wasser besser geeignet, die Badezeit sollte begrenzt und nach dem Baden möglichst schnell die nasse Kleidung der Kinder gewechselt werden.
- Prüfen Sie die Körpertemperatur Ihres Kindes: Befühlen Sie die Stelle zwischen den Schulterblättern unterhalb des Nackens. Die Haut hier sollte warm, aber nicht verschwitzt sein.
- Grundsätzlich kann man sagen: je jünger Ihr Kind ist, desto empfindlicher und somit schutzbedürftiger ist es gegenüber Hitzebelastungen.

Lassen Sie Ihr Kind im Sommer nicht unbeaufsichtigt im Auto:

Bereits bei 20 °C Außentemperatur ist es ratsam, Kinder nicht im Auto zu lassen, da die Innentemperatur innerhalb einer halben Stunde auf rund 36 °C ansteigt. Bei 24 °C Außentemperatur heizt sich ein Auto in einer halben Stunde bereits auf 40 °C auf! Noch gefährlicher wird es bei höheren Temperaturen. Bei 30 °C draußen, steigt die Temperatur im Auto bereits nach 10 Minuten auf 37 °C. Nach 30 Minuten sind es schon 46 °C und nach einer Stunde sogar 56 °C!