



## **Schwangere sind besonders empfindlich gegenüber Hitze und Sonnenlicht**

In der Schwangerschaft führt die veränderte Hormonsituation zu einer Veränderung von Stoffwechsel und Blutzirkulation, wodurch der Körper mehr Wärme produziert. Daher schwitzen Schwangere auch bei normalen Temperaturen stärker.

An warmen Tagen können typische Beschwerden wie Müdigkeit, schwere und geschwollene Beine sowie Kreislaufprobleme verstärkt auftreten. Zudem macht die hormonelle Veränderung die Haut empfindlicher für Sonnenlicht, was dazu führen kann, dass Sonnenallergien oder Hautreizungen bei Schwangeren häufiger vorkommen.

So kommen Sie gut durch die heißen Tage:

- Nutzen Sie die kühleren Tageszeiten  
Nutzen Sie die kühleren Morgen- und Abendstunden für Ihre Einkäufe und Spaziergänge. Zu diesen Zeiten ist die Temperatur angenehmer und belastet Ihren Körper weniger. In den heißeren Stunden des Tages sollten Sie möglichst drinnen bleiben oder sich im Schatten aufhalten um Überhitzung und Unwohlsein zu vermeiden.
- Die Wohnung kühl halten  
Sorgen Sie für eine angenehme Raumtemperatur. Lüften Sie nachts oder am frühen Morgen. Zu diesen Zeiten ist die Luft kühler. Verdunkeln Sie tagsüber die Fenster mit Vorhängen um die Hitze draußen zu halten.
- Trinken Sie viel  
Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken, um Ihren Körper gut mit Flüssigkeit zu versorgen. Am besten eignet sich Wasser, aber auch ungesüßte Kräutertees und Saftschorlen sind eine erfrischende Alternative. Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt, um eine Dehydrierung zu vermeiden.
- Essen Sie leichte Speisen  
Bevorzugen Sie leichte Speisen. Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten zu sich. Besonders gut eignen sich Suppen, Salate, frisches Gemüse und Obst. Auch Fisch und Geflügel sind leicht verdaulich und bieten eine gesunde Ergänzung zu Ihrer Ernährung.
- Wenn Sie sich draußen aufhalten  
Tragen Sie leichte, helle Kleidung sowie eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille. Tragen Sie einen UV-Schutz auf. Suchen Sie sich zudem einen schattigen Platz, um sich vor direkter Sonneneinstrahlung zu schützen.
- Kühlen Sie sich ab  
Um Ihren Körper von außen zu kühlen, lassen sie Wasser über Ihre Unterarme und Hände laufen. Ein feuchtes Tuch auf der Stirn oder im Nacken kann ebenfalls abkühlen. Duschen Sie lauwarm. Wenn es Ihnen guttut, genießen Sie eine Abkühlung im Freibad oder am Badesee.

Achten Sie gut auf sich und Ihr Kind.