

EMPFEHLUNGEN AN SEHR HEISSEN TAGEN IN DER SCHWANGERSCHAFT



VIEL TRINKEN

- > in regelmäßigen Abständen, auch ohne Durst (2 l /Tag)
- > erfrischende kalte Speisen (Obst, Gemüse, Salat)



KÖRPER KÜHLEN

- > kühl duschen und baden
- > kühle Arm- und Fußbäder
- > feuchte Tücher und Wasserspray
- > luftige Kleidung tragen
- > Anstrengung vermeiden
- > Schlafraum nachts und früh morgens belüften



AUFENTHALTSORTE WÄHLEN

- > kühle Orte aufsuchen (klimatisierte Räume, schattige Plätze)
- > direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
- > regelmäßig Sonnencreme (ab LSF 30) auftragen
- > Erledigungen in den Morgen- oder Abendstunden
- > regelmäßige Ruhepausen!



HEBAMME UND ÄRZT*IN KONSULTIEREN

Wenn Sie sich unwohl fühlen oder Bedenken bezüglich Ihrer Schwangerschaft und der Hitze haben, konsultieren Sie Ihre betreuende Hebamme oder Ärzt*in.

- > Außerhalb der Sprechzeiten: **116117**
- > im Notfall: **112**



- > Während der Schwangerschaft können längere Hitzephasen ein Risiko für Mutter und Kind sein.
- > Auch wenn Sie Hitze bislang gut aushalten konnten, kann sie in der Schwangerschaft eine hohe, körperliche Belastung sein.
- > Hitze belastet das Herz-Kreislauf-System und kann Ihre Gesundheit und die Entwicklung Ihres Kindes beeinflussen.



Weitere Informationen

finden Sie hier



www.hannover.de/hitze

HITZEBELASTUNGEN IN DER SCHWANGERSCHAFT



Hebammenzentrale
Region Hannover



Region Hannover