

# KÜHLER KOPF TROTZ HITZE – TIPPS FÜR SCHWANGERE<sup>1</sup>

Im Sommer sollten Sie ganz besonders auf sich Acht geben. Hitze kann für Sie und das ungeborene Kind gefährlich sein und im schlimmsten Falle sogar tödlich enden.

## So kommen Sie durch die heißen Tage:



### Trinken Sie viel Wasser.

Stellen Sie morgens Getränke bereit. So behalten Sie den Überblick.

**Essen Sie leichte Nahrung**, z. B. Gemüse, Obst, Salate, Suppen.



### Bleiben Sie zwischen 11 und 17 Uhr möglichst drinnen oder im Schatten.

Nutzen Sie z. B. einen Regenschirm als Sonnenschutz. Meiden Sie Anstrengung.



**Schützen Sie Ihren Körper mit Sonnencreme** (mindestens LSF 30), **Sonnenbrille**, heller und langer Kleidung sowie einer **Kopfbedeckung**.



### Wohnung kühl halten:

Lüften Sie nachts oder wenn es draußen kälter ist. Dunkelnd Sie Fenster ab. „Fühlen“ Sie das Wetter – verlassen Sie sich nicht auf eine App.



Machen Sie **Pausen** an kühlen Orten oder nehmen ein **kalttes Fußbad**. Kühle, **nasse Tücher** für Kopf und Arme helfen genauso wie ein **Wasserspray** für unterwegs.



**Achten Sie gut auf sich und Ihre Kindsbewegungen.**

**Brauchen Sie eine detaillierte Beratung?**  
**Fragen Sie Ihre Hebamme oder Ärzt\*in!**  
**Fühlen Sie sich nicht gut?**  
**Holen Sie sich ärztliche Hilfe: im Notfall 112**

## FOLGEN VON HITZE



<sup>1</sup> Es sind alle Personen gemeint, in jeder Geschlechtsidentität und/oder sexuellen Orientierung, die wir betreuen und begleiten. Wir wissen und respektieren, dass es Menschen gibt, die ein Kind bekommen, die sich nicht als weiblich identifizieren. Wir empfehlen, dass die in der Begleitung dieser Menschen verwendete Sprache und Terminologien von ihnen selbst gewählt werden.