

Hitzestress belastet Schwangere besonders – einfache Verhaltensanpassungen sind hilfreich

München, Hohe Temperaturen sind für viele Menschen belastend, in der Schwangerschaft aber eine besondere Herausforderung. Schwangeren Frauen können verschiedene Maßnahmen und Verhaltensweisen dabei helfen, die negativen gesundheitlichen Effekte von Hitze abzumildern, um gut durch die heißen Monate zu kommen. Dabei geht es vor allen Dingen darum, den Kreislauf zu entlasten, eine gute Blutzirkulation im Körper zu gewährleisten und dem Körper ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung zu stellen.

Der Körper einer schwangeren Frau stellt sich im Verlauf der Schwangerschaft darauf ein, nicht nur die werdende Mutter, sondern insbesondere das Baby mit allen lebenswichtigen Nährstoffen zu versorgen. Diese Mehrarbeit – inklusive der Aufrechterhaltung der Plazenta als zusätzliches Organ – fordert den ganzen mütterlichen Organismus und das Herz-Kreislaufsystem im Besonderen. Hitze hat zusätzliche negative Auswirkungen auf dieses so genannte kardiovaskuläre System. Der Körper versucht eine konstante innere Temperatur von etwa 37°C zu halten, bei zu hohen Außentemperaturen muss er überschüssige Hitze abgeben, um eine Überhitzung zu vermeiden. Das passiert einerseits durch Schwitzen, andererseits durch eine Erweiterung der Blutgefäße, um mehr Blut an die Hautoberfläche zu transportieren, wo Wärme an die Umgebung abgegeben werden kann. Das erhöht die Belastung für werdende Mütter nochmal zusätzlich. Schwangere können aber eine Reihe von vorbeugenden Maßnahmen und Verhaltensweisen beachten, um gut durch Hitzeperioden zu kommen.

Anstrengende Tätigkeiten vermeiden, Gefäße entlasten und ausreichend Trinken

„Schwangere benötigen grundsätzlich auch ohne Hitze etwas mehr Flüssigkeit. In den Hitzemonaten nochmal mehr, da viel Flüssigkeit durch Schwitzen den Körper wieder verlässt. Daher ist es besonders wichtig, ausreichend und regelmäßig Wasser zu trinken, um den Flüssigkeitsbedarf im Auge zu behalten und Flüssigkeitsmangel vorzubeugen“, rät Markus Haist, Zweiter Vorsitzender des Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF).

Auch in der Stillzeit sollten Mütter nochmal mehr trinken, denn das Schwitzen bei Hitze erhöht den bei Stillenden ohnehin schon gesteigerten Flüssigkeitsbedarf weiter. Extremer Hitze und Sonne sollten Schwangere möglichst aus dem Weg und sich während der heißesten Tageszeiten in kühlen, klimatisierten Räumen aufhalten. Leichte und unvermeidliche Tätigkeiten sowie moderate Bewegung im Freien können auf die Morgen- oder Abendstunden verlegt werden. „Schwangere sind oft ohnehin recht hitzeempfindlich – das kann als Vorteil betrachtet werden, weil sie schnell merken, wann Abkühlung nötig ist“, ergänzt Markus Haist.

Kompressionsstrümpfe wirksam gegen geschwollene Beine

Um überschüssige Hitze loszuwerden, erweitern sich die Blutgefäße und die Blutmenge steigt an, um Wärme an der Hautoberfläche abzugeben. Das kann das Problem von geschwollenen Beinen bei Schwangeren nochmal verschärfen. Besonders im letzten Schwangerschaftsdrittel ist der Rückfluss von den Beinen erschwert. „Sind Maßnahmen wie das Hochlegen oder kühlende Wasserduschen der Beine nicht zielführend, können Kompressionsstrümpfe notwendig sein“, meint Markus Haist.

„Die sind zwar gerade bei Hitze unkomfortabel, aber wirksam gegen starke Schwellungen und Wassereinlagerungen und beugen der Entstehung von Krampfadern vor. Haben sich erst Ödeme ausgebildet, sind diese meist deutlich unangenehmer bis schmerzhaft.“ Studien weisen zudem darauf hin, dass Hitze ein Risikofaktor für eine Frühgeburt ist. Leiden Schwangere stark unter hitzebedingten gesundheitlichen Beschwerden, können sie mit Ihrer behandelnden Frauenärztin oder Ihrem behandelnden Frauenarzt über mögliche Vorsorgemaßnahmen sprechen.

Ist bei Schwangeren die Einnahme von Medikamenten erforderlich, sollten diese in der Regel auch vor hohen Temperaturen sowie direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden. Schwangere Frauen sollten bei Arzneimitteln auf jeden Fall die Hinweise auf dem Beipackzettel zur richtigen Aufbewahrung beachten.

Schwanger im Sommer: Tipps und Hilfestellungen beim Infoportal „Schwanger mit dir“

- Vorsicht mit Hitze: <https://www.instagram.com/p/C941y9QN6Vo/>
- Unterwegs mit dem Sommerbaby: https://www.instagram.com/p/C86_nMoNiYk/
- Weniger Hunger, mehr Durst? <https://www.instagram.com/p/C9SK9yoNdlB/>
- Achtung UV! <https://www.instagram.com/p/C8esH1tNwsS/>

Um über die Schwangerschaft, gesunde Verhaltensweisen während dieser Zeit und über die ärztliche Schwangerenvorsorge umfassend zu informieren, stellt der Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF) die Informationskampagne www.schwanger-mit-dir.de zur Verfügung. Diese Informationen werden auch über Instagram und Facebook geteilt.