

Schutz vor Hitze: Einfache Maßnahmen für eine unbeschwerte Schwangerschaft im Sommer

Mit steigenden Temperaturen nimmt das Risiko einer Frühgeburt zu. Dies gilt auch für Länder wie Deutschland, in denen die Menschen hohe Temperaturen weniger gewöhnt sind. Anlässlich des Hitzeaktionstages am 5. Juni erklären Prof. Dr. Petra Arck und Prof. Dr. Anke Diemert, Klinik und Poliklinik für Geburtshilfe und Pränatalmedizin, was werdende Mütter tun können, um sich und ihr Kind vor der Hitze zu schützen. Ebenso informieren ein aktueller [Info-Comic](#) und ein [Video](#) anschaulich über geeignete Maßnahmen für Schwangere, um gut durch den Sommer zu kommen.

Langanhaltende Hitzeperioden stellen für Schwangere und ihr ungeborenes Kind eine Belastungsprobe, warum?

Prof. Dr. Petra Arck: Wir konnten feststellen, dass hohe Temperaturen das Risiko einer Frühgeburt steigern können. Das erhöhte Risiko betrifft besonders Schwangere sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin. In unserer Studie haben wir anonymisierte Daten von über 42.000 Schwangeren, die in den letzten 20 Jahren im UKE entbunden haben, analysiert und die Geburtstermine mit den Klimadaten verglichen. Wir haben festgestellt, dass das Risiko einer Frühgeburt bei Hitzeperioden von zwei aufeinanderfolgenden Tagen mit Temperaturen von bis zu 35°C erhöht ist. Auch bei langen Hitzeperioden von fünf aufeinanderfolgenden Tagen mit Temperaturen bis zu 30°C ist dieser Effekt zu beobachten. Frühgeburten betreffen bis zu zehn von 100 Schwangerschaften, bei Hitzeperioden betrifft dieses Risiko dann circa 14 von 100 Schwangerschaften. Eine hohe Luftfeuchtigkeit trägt ebenfalls zu einer Erhöhung dieses Risikos bei.

Was passiert im Körper einer Schwangeren, wenn sie großer Hitze ausgesetzt ist?

Prof. Dr. Anke Diemert: Bei anhaltend hohen Temperaturen ist die Situation für die werdende Mutter sehr belastend. Der Bauch drückt auf die Hauptvene, wodurch weniger Blut zum Herzen gelangt. Durch die Hitze weiten sich die Blutgefäße, was diesen Effekt verstärkt. Hohe Temperaturen und schwüle Nächte führen außerdem zu Schlafmangel und erhöhtem Stress, was das Risiko einer Frühgeburt weiter erhöht.

Wie sollten sich werdende Mütter bei Hitze verhalten?

Prof. Dr. Arck: Schwangere sollten bei anhaltend hohen Temperaturen möglichst die direkte Sonne meiden, besonders während der Mittagsstunden. Wenn möglich, sollten sie sich in klimatisierten Räumen aufhalten oder regelmäßig Pausen im Schatten einlegen. Eine kalte Dusche oder Fußbäder können den Körper gut abkühlen. Um die Temperatur in der Wohnung so niedrig wie möglich zu halten, sollten Fenster und Vorhänge tagsüber geschlossen gehalten und erst zu kühleren Tageszeiten gelüftet werden. Es empfiehlt sich, körperliche Aktivitäten in die frühen Morgen- oder Abendstunden zu legen beziehungsweise die tagesaktuellen Nachrichten zu Temperaturanstiegen und Hitzewarnungen zu verfolgen und die Aktivitäten entsprechend anzupassen.

Welche Ernährung ist bei hohen Temperaturen zu empfehlen?

Prof. Dr. Arck: Auf dem Speiseplan sollte an diesen Tagen eine ausgewogene, leichte Nahrung mit viel frischem Obst und Gemüse stehen, da sie reich an Wasser und Nährstoffen sind. Sie sind nicht nur erfrischend, sondern liefern auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Schwangere und Mütter in der Stillzeit sollten außerdem darauf achten, ausreichend und regelmäßig zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen auszugleichen. Wasser ist das wichtigste Getränk, aber auch ungezuckerte Tees und mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte sind ebenfalls gute Optionen. Eiskalte Getränke sollten jedoch vermieden werden, da sie Magenprobleme verursachen können.

Kann die richtige Kleidung bei Hitze schützen?

Prof. Dr. Diemert: Ja, die richtige Kleidung kann tatsächlich einen Unterschied machen. Leichte, helle, locker sitzende Kleidung aus natürlichen Materialien wie Baumwolle oder Leinen hilft, die Körpertemperatur zu regulieren. Diese Stoffe lassen die Haut atmen und unterstützen die Verdunstung von Schweiß, was zur Kühlung des Körpers beiträgt. Hüte, Kappen und Sonnenbrillen können Gesicht, Kopf und Augen vor direkter Sonneneinstrahlung schützen. Und natürlich sollte zum Schutz der Haut immer Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor aufgetragen werden.

Auf welche Anzeichen sollten Schwangere achten, um eine Überhitzung zu vermeiden?

Prof. Dr. Diemert: Schwangere sollten auf Symptome wie Schwindel, Übelkeit, starke Müdigkeit, Kopfschmerzen oder einen schnelleren Herzschlag achten. Diese können Anzeichen für eine Überhitzung oder einen Hitzschlag sein. In solchen Fällen ist es wichtig, sofort Maßnahmen zur Abkühlung zu ergreifen und gegebenenfalls ärztlichen Rat einzuholen.

Gibt es abschließend noch etwas, das Sie den Schwangeren mit auf den Weg geben möchten?

Prof. Dr. Arck: Die werdenden Mütter sollten auf den eigenen Körper hören und bei Bedarf Pausen einlegen. Bei Unsicherheiten oder Beschwerden sollten Schwangere nicht zögern, ärztlichen Rat einzuholen. Prävention und Achtsamkeit sind der Schlüssel, um gut durch die heißen Tage zu kommen.

Weitere Informationen zum Thema Hitze und Schwangerschaft finden Sie auch unter: uke.de/infothek-geburtshilfe und <https://www.uke.de/allgemein/mediathek/filme/ausgefragt/sc-hadet-stress-ungeborenen.html>