

Pressemitteilung

Schwanger im Sommer: Tipps für heiße Tage mit Babybauch

KIRCHDORF. Temperaturen über 30 Grad mit Babybauch – für viele Schwangere ist der Hochsommer besonders anstrengend. Sie leiden unter den hohen Temperaturen, weil zusätzlich zur Schwangerschaft nun auch die Hitze den Körper belastet. Einige Tipps, wie sie die heiße Jahreszeit auch mit Bauchzwerg gut überstehen, hat Prim. Dr. Josef Hager, Leiter der Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum (PEK) Kirchdorf, zusammengefasst.

Sommer, Sonne, Schwangerschaft – heiße Tage können mit Baby im Bauch richtig lange werden. Nicht nur die heißen Temperaturen, auch die Sommersonne kann für die Haut werdender Mütter zur Belastung werden. *„Eine Schwangerschaft bedeutet zwar nicht, dass Sonne absolut tabu ist. Die natürliche Zufuhr von Vitamin D kann sogar nachweislich die Stimmung werdender Mütter heben. Dennoch ist das Ausmaß entscheidend. Schwangerschaftshormone machen die Haut insgesamt lichtempfindlicher, weshalb Hautreizungen, Sonnenallergien, Hautverfärbungen oder Pigmentflecken häufiger auftreten. Intensive Sonnenbäder sind für Schwangere eher nicht geeignet, und es sollten auch im Schatten Sonnencremes mit einem hohen Lichtschutzfaktor von 30 bis 50+ verwendet werden“*, empfiehlt Prim. Dr. Hager, der Leiter der Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am PEK Kirchdorf.

Ausreichend trinken und gesund essen

Durch Schwitzen sorgt der Körper selbst für Abkühlung, verliert allerdings dabei auch Flüssigkeit und Mineralstoffe. An heißen Tagen sollten Schwangere deshalb unbedingt ausreichend Wasser, ungesüßte Tees und Säfte trinken. *„Empfohlen sind zwei bis zweieinhalb Liter am Tag“*, so Hager. Damit der Körper die hitzebedingte Belastung

möglichst gut verkräftet, rät der Primar werdenden Müttern auch, über den Tag verteilt fünf kleine Mahlzeiten mit einem hohen Anteil an frischem Obst und Gemüse zu essen. Hygiene und Frische sind besonders bei leicht verderblichen Lebensmitteln oberstes Gebot: *„Je wärmer es ist, umso leichter vermehren sich Bakterien wie Salmonellen oder Listerien. Diese kann das Immunsystem von Schwangeren nur schwer bekämpfen“*, sagt Hager.

Für Abkühlung sorgen

Auch vor einer Überhitzung des Körpers warnt Prim. Dr. Hager: *„Speziell an sehr warmen Tagen sind bewusste Auszeiten und Ruhephasen ratsam. Oft helfen schon Kleinigkeiten, zum Beispiel barfuß zu gehen, die Füße kurz ins Wasser zu halten oder einfach im Schatten zu bleiben.“* Zwischendurch lassen sich die Handgelenke unter fließendem Wasser gut abkühlen, und insbesondere vor dem Schlafengehen empfiehlt der Experte, Arme und Beine eiskalt abzuduschen. Denn: *„Tropische Nächte mit Temperaturen über 20 Grad können den Körper extrem belasten, und gerade in der Schwangerschaft ist guter Schlaf sehr wichtig“*, so der Gynäkologe.

Kreislauf stabilisieren

Oft leiden Schwangere zudem unter einem zu niedrigen oder zu hohen Blutdruck. Mit leichten Bewegungen in den etwas kühleren Morgen- und Abendstunden kurbeln sie den Kreislauf an. *„Gerade durch häufiges Liegen und Hitze kann der Blutdruck stark sinken und das kann sogar einen gefährlichen Kreislaufkollaps oder Ohnmacht verursachen“*, weiß der Mediziner.

Schwere Beine entlasten

Auch bei schweren Beinen hat Prim. Dr. Josef Hager einen guten Tipp: *„Wenn die Füße durch die Wassereinlagerungen breiter werden, sollten Betroffene zur Entlastung auf die nächste Schuhgröße wechseln, die Beine immer wieder hochlagern und eventuell sogar kühlen. Wassereinlagerungen sind nicht ungewöhnlich, aber wenn sie Schmerzen verursachen und sich der Allgemeinzustand verschlechtert, ist eine Kontrolle bei der Frauenärztin bzw. beim Frauenarzt notwendig“*, empfiehlt der Experte. Nur in ganz seltenen Fällen stecke eine Erkrankung dahinter, diese müsse dann allerdings medizinisch überwacht werden.

Linz, am 20. Juli 2022

Bildtext:

Bild01: Das Team des Family Centers im PEK Kirchdorf rund um Prim. Dr. Josef Hager

Bild02: Image – Schwanger im Sommer – Quelle Pixabay

Fotocredit: OÖG

Kurzfassung

Temperaturen über 30 Grad mit Babybauch – für viele Schwangere ist der Hochsommer besonders anstrengend. Sie leiden unter den hohen Temperaturen, weil zusätzlich zur Schwangerschaft nun auch die Hitze den Körper belastet. Einige Tipps, wie sie die heiße Jahreszeit auch mit Bauchzwerk gut überstehen, hat Prim. Dr. Josef Hager, Leiter der Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum (PEK) Kirchdorf zusammengefasst.

- Sonnenbäder meiden: Schwangerschaftshormone machen die Haut insgesamt lichtempfindlicher, weshalb Hautreizungen, Sonnenallergien, Hautverfärbungen oder Pigmentflecken häufiger auftreten.
- Ausreichend trinken und gesund essen: Empfohlen sind zwei bis zweieinhalb Liter Flüssigkeit am Tag und fünf kleine Mahlzeiten mit einem hohen Anteil an frischem Obst und Gemüse.
- Für Abkühlung sorgen: An besonders heißen Tagen Pausen einlegen. Zwischendurch lassen sich die Handgelenke unter fließendem Wasser gut abkühlen, und insbesondere vor dem Schlafengehen empfiehlt der Experte, Arme und Beine kalt abzuduschen
- Kreislauf stabilisieren: leichte Bewegungen in den etwas kühleren Morgen- und Abendstunden kurbeln den Kreislauf an.
- Tipps bei schweren Beinen durch Wassereinlagerungen: zur Entlastung auf die nächste Schuhgröße wechseln, die Beine immer wieder hochlagern und eventuell sogar kühlen. Bei Schmerzen oder wenn sich der Allgemeinzustand verschlechtert, ist eine Kontrolle bei der Frauenärztin bzw. beim Frauenarzt notwendig

Rückfragen bitte an:

Sigrid Leppen, BA

PR & Kommunikation

Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr

Tel.: 05 055467-22251

E-Mail: sigrid.leppen@oöeg.at