

Heißer Bauch, kühler Kopf: Was Schwangeren durch die Hitze hilft

Fünf Tipps für die heißen Tage

Brütende Hitze ist schon für den Normalsterblichen nicht so einfach zu handhaben. Noch unangenehmer wird es, wenn man einen „kleinen Wurm“ in Entstehung im Gepäck hat. Die Debeka, Deutschlands größte private Krankenversicherung, gibt Tipps, wie man die heißen Tage auch in der Schwangerschaft erträglicher meistert.

Tipp 1: Hydriert bleiben

Wenn man Durst hat, ist es eigentlich schon zu spät! Daher ausreichend und regelmäßig Wasser trinken, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken und einer Dehydrierung vorzubeugen. Hitze kann den Körper schneller austrocknen und besonders Schwangere benötigen meist mehr Flüssigkeit.

Tipp 2: Kühlende Kleidung und Sonnenschutz

Enge Kleidung, unter der sich die Hitze staut, sollte man vermeiden. Besser locker sitzende, leichte und atmungsaktive Kleidung aus natürlichen Materialien wie Baumwolle tragen. Den Kopf mit Hut oder Tuch schützen. Und der Sonnenschutz darf natürlich nicht fehlen: Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor verwenden, um die Haut vor schädlichen UV-Strahlen und möglichen hormonell bedingten Pigmentflecken zu schützen.

Tipp 3: Aktivitäten im Freien

Die Hitze ist normalerweise mittags am stärksten. Daher am besten die direkte Sonneneinstrahlung und hohen Temperaturen zu dieser Zeit vermeiden. Wenn möglich, die Aktivitäten im Freien eher für die kühleren Morgen- und Abendstunden einplanen. Wie wäre es mit Schwimmen

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Gerd Benner
Leiter
Unternehmenskommunikation
Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

Christian Arns
Abteilungsleiter
Konzernkommunikation
Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail presse@debeka.de

Datum 7. Juli 2023

gehen? Dank des Auftriebs im Wasser spüren Schwangere das Gewicht des Babybauchs kaum noch.

Tipp 4: Erfrischende Dusche und kühlendes Fußbad

Eine erfrischende Dusche oder ein kühlendes Fußbad können Wunder wirken und für eine Abkühlung sorgen. Besser mit lauwarmem Wasser abduschen, statt eiskalt, weil der Körper sonst die Temperatur wieder hochschraubt und man schneller wieder schwitzt. Auch ein feuchtes Tuch auf Stirn oder in den Nacken gelegt sorgt für einen erfrischenden Moment.

Tipp 5: Räume kühl halten

Um die eigene vier Wände kühl zu halten, sollte man die Vorhänge und Jalousien geschlossen halten und die direkte Sonneneinstrahlung reduzieren. Ventilator oder Klimaanlage schaffen eine angenehme Raumtemperatur.

Rundum versorgt in der Schwangerschaft

Für ihre schwangeren privat krankenversicherten Mitglieder bietet die Debeka ein neues Konzept an: die Debeka-Familienwelt. Sowohl während der Schwangerschaft als auch danach erhalten die (werdenden) Mütter vielfältige Leistungen und Unterstützung. Weitere Informationen finden Interessierte unter www.debeka.de/schwangerschaftgeburt.

Bildunterzeile: Im kühlen Nass lässt es sich aushalten: Dank des Auftriebs im Wasser spüren Schwangere das Gewicht des Babybauchs kaum noch.

Foto: Debeka/AdobeStock