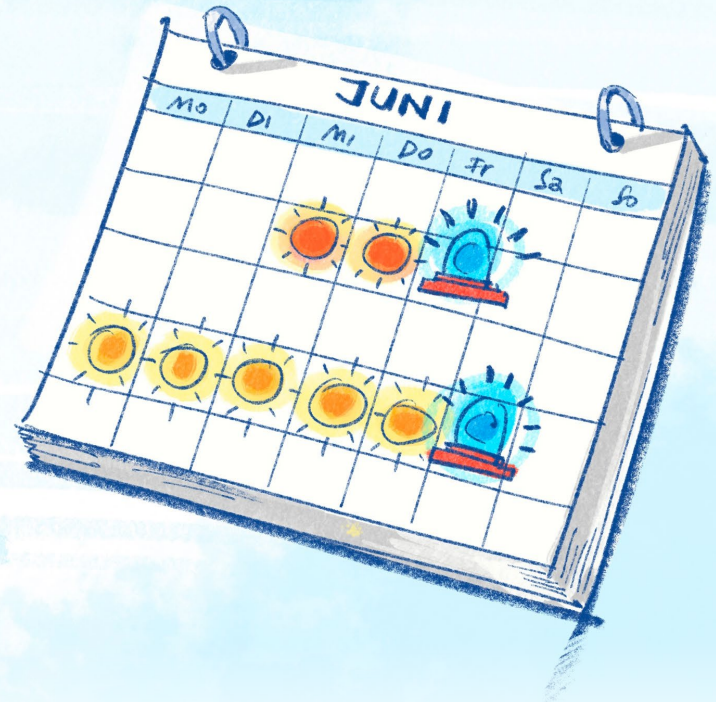
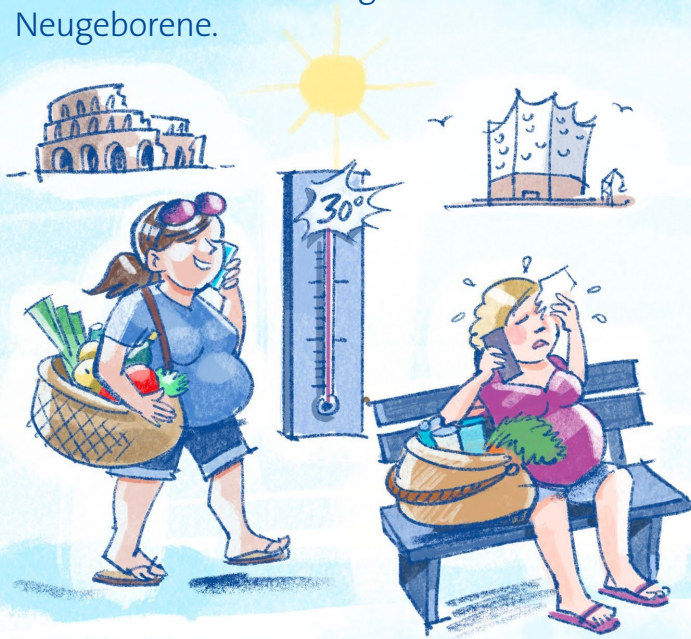




Neues aus der Forschung rund um die Schwangerschaft

Hitzebelastungen für Mutter und Kind

Hochgradig wichtig:
Hitzeschutz für schwangere Frauen und
Neugeborene.



Neueste Forschungsergebnisse zeigen:

Hitze führt zu einem erhöhten Frühgeburtenrisiko. Dies gilt auch für Länder wie Deutschland, in denen die Menschen nicht an die hohen Temperaturen gewöhnt sind. Kürzlich konnten die Ergebnisse einer Studie aus Hamburg einen Zusammenhang zwischen Frühgeburten und Hitzeperioden im letzten Schwangerschaftsdrittel zeigen. Diese stellen wir Ihnen hier vor.

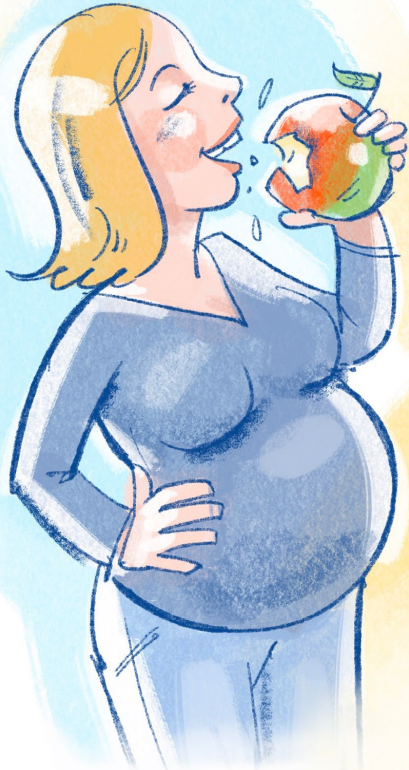
Die Studie zeigt, dass das Risiko einer Frühgeburt bei Hitzeperioden erhöht ist. Am Standort Hamburg stellten Hitzeperioden über 5 Tage von bis zu 30 °C oder nur 2 Tage bei bis zu 35 °C ein besonderes Risiko dar. Das Gute ist: Sie können sich gegen die Hitze bzw. Sonneneinstrahlung ganz einfach schützen.

Leichte Kleidung schützt.

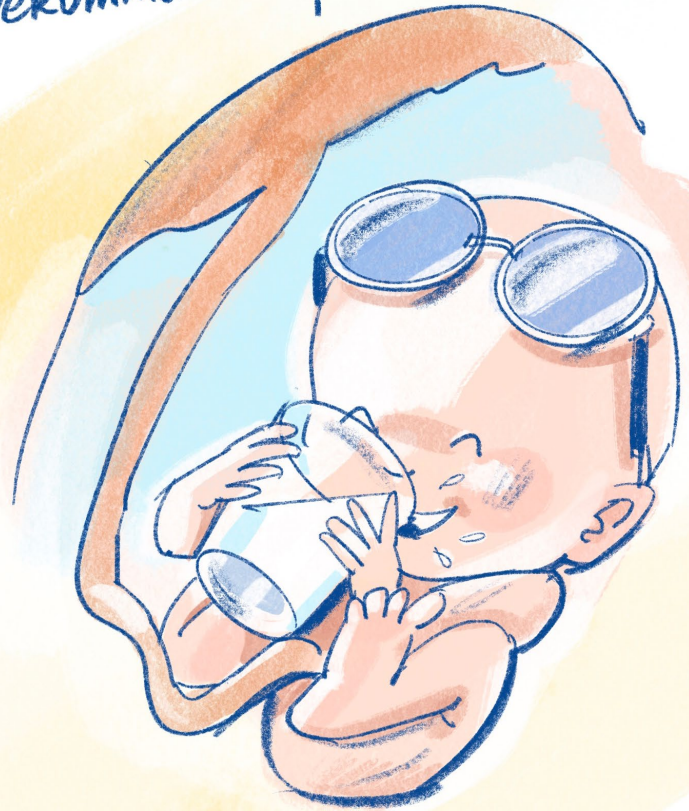


Wir empfehlen Ihnen, helle, leichte und weite Kleidung zu tragen. Am besten setzen Sie auch eine Sonnenbrille auf und nutzen eine Kopfbedeckung. Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor ist selbst bei nicht ganz so heißen Temperaturen ein absolutes Muss!

Richtige Ernährung schützt.

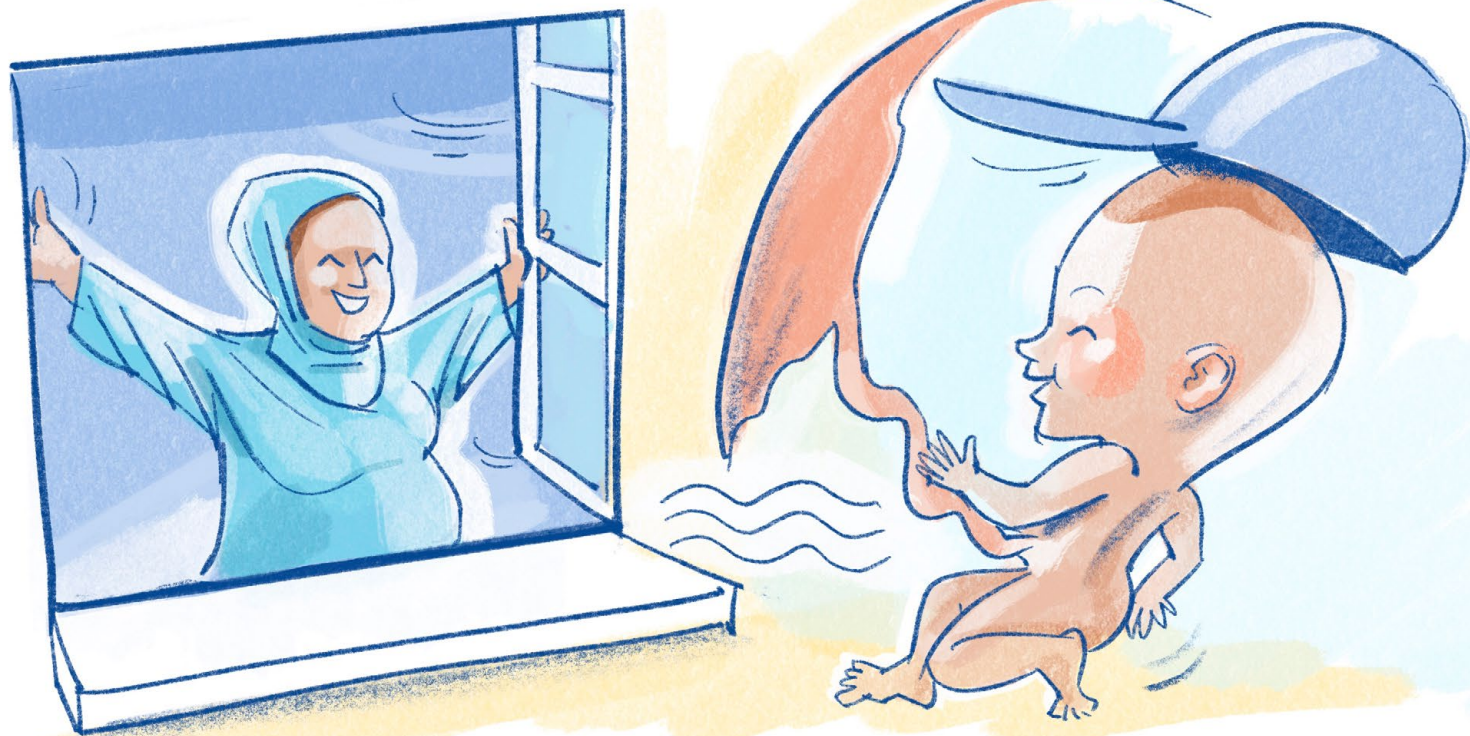


Sehr bekömmlich – für beide!



Das perfekte Sommer-Rezept für schwangere Frauen: Leicht und lecker essen! Zum Beispiel viel Obst und Gemüse. Denken Sie bitte auch daran, regelmäßig zu trinken. Wasser tut da besonders gut.

Frische Luft schützt.



Huuuihhh – schön kühl! Fenster auf für frische Luft! Lüften Sie gleich morgens richtig durch, wenn es draußen noch kühl ist. Tagsüber schließen Sie dann die Fenster wieder und ziehen die Vorhänge zu.

Herrlich erfrischend – für beide!

Kalt duschen schützt.



Brrrrr... ganz schön kalt! Aber trauen Sie sich – und duschen an heißen Tagen kalt. Auch kalte Fußbäder sind eine gute Erfrischung für Körper, Kind und Geist!



Wichtige Abkühlung-
für beide!

Sport im Kühlen schützt.



Perfektes Training – für beide!

Sport und Aktivitäten sind wichtig für Ihre Gesundheit – auch während Ihrer Schwangerschaft. Verlegen Sie aber bitte Ihr Sportprogramm während Hitzeperioden in die kühlen Morgen- oder Abendstunden. Und bitte meiden Sie das Joggen oder Radfahren an vielbefahrenen Straßen. Besonders an heißen Tagen kann die Luftverschmutzung hier besonders stark sein.

Infos zur Luftverschmutzung in Ihrer Stadt finden Sie hier:
<https://www.umweltbundesamt.de/daten/luft/luftdaten/luftqualitaet>

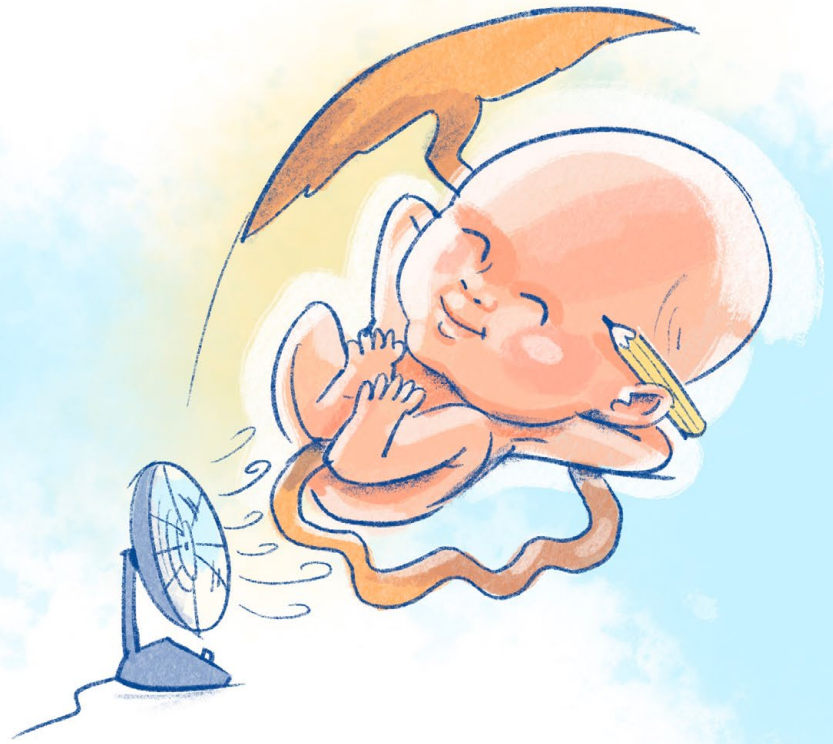
Dieser QR-Code führt Sie zum Luftqualitätsindex
des Umweltbundesamts.



Work-Heat-Balance schützt.



Auch am Arbeitsplatz ist an heißen Tagen Kreativität gefragt:
schaffen Sie sich ein angenehmes Arbeitsklima, z. B. durch Fächer,
Ventilatoren und kühle Getränke.



Ein guter Arbeitstag-
für beide!

Relaxen schützt!

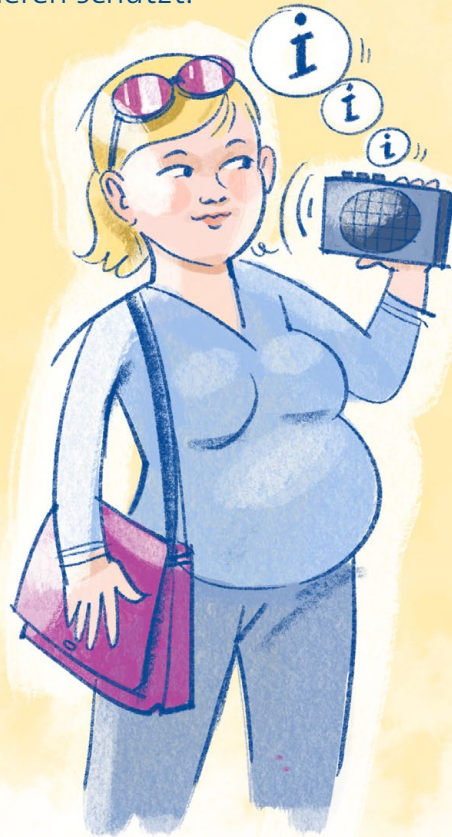


Sie kennen sicher einen Schattenplatz bei sich in Ihrer Nähe. Nutzen Sie ihn als Rückzugsort an heißen Tagen. Meiden Sie auf alle Fälle tagsüber die Sonne und halten Sie sich, wann immer es geht, an kühlen Orten auf.



*Einfach entspannend-
für beide!*

Sich informieren schützt.



Bleiben Sie gut informiert, um geschützt durch den Sommer zu kommen und verfolgen Sie Nachrichten zu Temperaturanstiegen und Hitzewarnungen.

Aktuelle Wetterwarnungen finden Sie auf der Webseite des Deutschen Wetterdienstes unter nebenstehendem QR-Code.



Hitzeschutz hört nicht nach der Geburt auf.

Hitzeschützerin – für ihr Kind!

Die bisher genannten Maßnahmen gelten auch für Ihr Neugeborenes. Je jünger Ihr Kind ist, umso stärker ist es auf Ihren Schutz angewiesen. Noch ist bei den Kleinsten der körpereigene Schutzmechanismus nicht ausgereift, deshalb sind sie besonders empfindlich gegenüber Hitze. Hinzu kommt, dass sie ihr Unwohlsein nicht mit der Hitze in Verbindung bringen können und dieses auch nicht eindeutig ausdrücken können.



Aufpassen schützt.



An diesen Hitze-Warnzeichen erkennen Sie, dass es Ihrem Kind nicht gut geht:

- heiße, gerötete Haut, besonders an Kopf, Brust & Rücken
- Schwitzen, manchmal bei gleichzeitig kühler Haut
- Auffällig vermehrte Schläfrigkeit
- Schnelle Atmung
- Trink-Unlust
- Körpertemperatur über 37,5 °C, im Po gemessen

Achtsam sein – für ihr Kind!

Nehmen Sie diese Warnzeichen ernst und holen Sie sich Rat bei Ihrer Hebamme, Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt.

Ausreichend trinken schützt.



Trinkzeiten anpassen -
für ihr Kind!

Säuglinge, die gestillt werden, passen ihr Trinkverhalten an. Das bedeutet, dass sie an heißen Tagen häufiger und in kürzeren Intervallen trinken. Dies erfordert ein häufigeres Anlegen oder

die vermehrte Gabe des Fläschchens. Stillende Mütter sollten an heißen Tagen etwa 2–3 Liter am Tag trinken. Durch diese Maßnahmen sorgen Sie für eine optimale Flüssigkeitszufuhr für beide.

Verantwortung schützt.



Hellwach bleiben – für ihr Kind!

Ein Auto kann schnell zum Glutkessel werden. Bei 30 °C Außentemperatur heizt es sich bereits nach 10 Minuten auf mindestens 37 °C auf. Immer wieder lesen wir erschreckende Nachrichten, dass kleine Babys in abgestellten Fahrzeugen dem Hitzetod erliegen. Deshalb dürfen Kinder an wärmeren oder sogar heißen Tagen keine Minute im Auto zurückgelassen werden. Auch dann

nicht, wenn Ihr Kind endlich eingeschlafen ist und Sie nur kurz in den Supermarkt hetzen wollen. Die schlaflosen Nächte, bedingt durch Versorgung Ihres Kindes und verstärkt durch die Hitzebelastung, können die Fähigkeit, Situationen richtig einzuschätzen, überschatten. Daher unser Rat: behalten Sie einen kühlen Kopf.

Die richtige Kinderkleidung schützt.

Raumtemperatur in °C	Bekleidungsempfehlung	
24-27°		+ leichter Schlafsack
22-24°		+ leichter Schlafsack
20-22°		+ leichter Schlafsack
18-20°		+ warmer Schlafsack
16-18°		+ warmer Schlafsack
13-16°		+ warmer Schlafsack



Ärmelloser
Body



Kurzärmeliger
Body



Langärmeliger
Body



Jäckchen



Strampler

Durch den Klimawandel nehmen auch hierzulande die tropischen Nächte zu, in denen die Temperatur nicht unter 20 °C sinkt. Aus der Tabelle können Sie ersehen, bei welcher Temperatur welche

Kleidung angeraten ist, damit Ihr Kind ruhig durch die Nacht kommt.



Quellen und weiterführende Links:

Yüzen D, Graf I, Tallarek AC, Hollwitz B, Wiessner C, Schleussner E, Stammer D, Padula A, Hecher K, Arck PC, Diemert A.(2023) **Increased late preterm birth risk and altered uterine blood flow upon exposure to heat stress.** EBioMedicine 93:104651
<https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2023.104651>

Dr. Torsten Grothmann, Romy Becker, neues handeln AG (2021) **Der Hitzeknigge.** Umweltbundesamt. <https://umweltbundesamt.de/schatten-spender>

KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. **Individuelle Verhaltenstipps.** <https://hitze.info/hitzeschutz/verhaltenstipps>

Holzinger, D. & Schleußner, E. (2023) **Klimakrise und Schwangerschaft.** Hebamme 36, 59-66,
<https://doi.org/10.1055/a-2135-0412>

Impressum

Idee und Konzept

Isabel Graf
Prof. Dr. med. Petra Arck
Prof. Dr. med. Anke Diemert

Text

Walter Plötz

Illustrationen

Björn von Schlippe

Layout

Detlev Riller

Herausgeber

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)
Zentrum für Geburtshilfe, Kinder- und Jugendmedizin
Martinistraße 52, 20246 Hamburg

Video anschauen schützt noch mehr.



uke.de/infothek-geburtshilfe



Scannen sie mit Ihrer Handy-Kamera diesen QR-Code. In dem Video erwarten Sie die Forscherinnen vom UKE, die die Hitzeschutz-Studie erstellt haben. Sie geben weitere wichtige Tipps rund um Schwangerschaft und Gesundheit.