

Weitere Infos für Schwangere und Säuglinge bzw. Kleinkinder finden Sie auch auf



<https://www.enzkreis.de/Hitzeschutz>



Wir wünschen Ihnen, dass Sie gut und gesund durch die heiße Zeit des Jahres kommen!

Die Nachhaltigkeitsziele des Enzkreises

Mit seinem Bekenntnis zur Agenda 2030 hat sich der Enzkreis dem Grundsatz der Nachhaltigkeit verpflichtet und die 17 Ziele der Vereinten Nationen in seinem Leitbild verankert. Eine nachhaltige Entwicklung kann vor allem dann gelingen, wenn sich Politik, Verwaltung und die Bürgerinnen und Bürger gleichermaßen an der Umsetzung beteiligen.

Folgendes Einzelziel hat einen direkten Bezug:



Wir streben eine flächendeckende und gut zugängliche Gesundheitsversorgung aller Bürger an. Darum sorgen wir für differenzierte Präventions- und Beratungsangebote.

KONTAKT

Landratsamt Enzkreis

Gesundheitsamt

Tel.: 07231 308-9504

E-Mail: gesundheitsamt@enzkreis.de

Bahnhofstraße 28
75172 Pforzheim

www.enzkreis.de

TIPPS BEI HITZE FÜR SCHWANGERE

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit, eine schöne Zeit und eine Zeit der körperlichen Herausforderungen. In der heißen Zeit des Jahres stellen die hohen Temperaturen eine zusätzliche körperliche Belastung für Schwangere dar.

Zum Glück gibt es Tipps, wie Sie gut und gesund durch die heiße Zeit des Jahres kommen.

ALLGEMEINE HITZE- VERHALTENSMASSNAHMEN



Info und Vorbereitung

- Info zur Temperaturentwicklung z.B. beim Deutschen Wetter Dienst
- Bereiten Sie sich auf die heißen Tage und Nächte entsprechend vor



Schatten

- direkte Sonne vermeiden

Kühle Räume

- Lüften in den kühleren Nacht- und Morgenstunden
- Sonne aussperren z.B. durch heruntergelassene Rollläden

Körper Kühlen

- lauwarme bis kalte Dusche
- kalte Fußbäder
- feuchte Tücher für die Haut
- Ventilator, Handfächer

Ernährung

- Wasserreich, mineralstoffreich und leichtverdaulich
- Viel Gemüse und Obst

Luftige Kleidung - aus Baumwolle oder Leinen

Körperliche Anstrengung - vor 11h und nach 17h

Medikamente

- Beratung durch den Arzt für die heißen Tage
- Lagerungstemperatur einhalten

BESONDERE TIPPS FÜR SCHWANGERE



Schatten und verstärkter Schutz vor der Sonne

- Sonne meiden
- Hüte und Sonnenbrille
- Ergänzend Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor



Viel trinken 2-3 L

Vorwiegend ungezuckerte Getränke verwenden, da Zucker einen Schwangerschaftsdiabetes fördern kann



Körperliche Anstrengung meiden

- Alles langsamer und in Ruhe machen
- Pausen einlegen
- Leichte Bewegung im Freien in den kühleren Morgenstunden oder Abendstunden
- Hilfe annehmen



Geschwollene Beinen (Ödeme)

- Beine hochlegen
- Kühle Beindusche
- Kompressionsstrümpfe, die auch gegen Wassereinlagerung wirken und Krampfadern vorbeugen

Leiden Sie als Schwangere unter hitzebedingten gesundheitlichen Beschwerden, können Sie sich an Ihre Frauenärztin / Ihren Frauenarzt oder an Ihre Hebamme wenden. Ebenso können Sie sich über mögliche Vorsorgemaßnahmen informieren lassen.

