

**DAGMAR DORN**Hebamme FH und Krankenschwester,  
Bülach, CH

# Sommer, Sonne, schwanger

Der Sommer ist eine geburtenstarke Jahreszeit. Somit erleben viele Frauen einen Teil ihrer Schwangerschaft während der Sommermonate. Besonders Hochschwangere haben mit der Hitze zu kämpfen, und die Vorstellung, den großen, dicken Bauch bei sommerlich heißen Temperaturen vor sich herzuschieben, lässt sie eher auf eine kühlere Ausgabe hoffen.

Damit «Frau» diese Zeit gut überstehen und auch genießen kann, hier ein paar Tipps:

## **Sonne**

Aufgrund der Hormonveränderungen während der Schwangerschaft reagiert die Haut empfindlicher auf UV-Strahlung. Pigmentflecken können entstehen. Vorhandene Leberflecken oder Muttermale können sich verstärken. Guter Sonnenschutz ist daher unerlässlich. Dennoch sind kurze Sonnenbäder oder Spaziergänge bei Sonnenschein wichtig, denn dadurch wird die Vitamin D-Bildung im Körper angeregt.

Außerdem trägt schönes Wetter zu einer positiven Grundstimmung bei.

## **Ernährung**

Schwangere sollten darauf achten, dass sie ausreichend trinken. Meiden Sie Kaffee sowie Süßgetränke. Trinken Sie stattdessen lieber Kräutertee, verdünnte Säfte oder Wasser. Damit helfen Sie auch Ihrem Kreislauf, stabil zu bleiben. Mit einer Tasse Gemüsebouillon gleichen Sie den Salzverlust beim Schwitzen aus. Viel Obst, Gemüse und Salat sollten auf Ihrem Speisezettel stehen.

## **Wassereinlagerungen (Ödeme)**

Fast alle Schwangeren leiden bei Hitze darunter. Die Ringe gehen nicht mehr von den geschwollenen Fingern, die Sockenränder zeichnen sich ab, und die Schuhe werden enger. Die Füße schmerzen und spannen. Hier heißt es, einen Gang herunterzuschalten. Ruhen Sie

sich aus, legen Sie die Beine so oft wie möglich hoch, tragen Sie flache Schuhe, duschen Sie die Beine kalt ab oder treten Sie mit den Füßen im kalten Wasser. Generell sind Wassereinlagerungen zwar unangenehm, aber harmlos. Falls zusätzlich noch ein erhöhter Blutdruck und Eiweiß im Urin festgestellt werden, könnten dies auch Zeichen einer schwangerschaftsbedingten Erkrankung sein. Eine Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme ist dann wichtig!

### **Bewegung und Sport**

Was liegt näher, als sich im Wasser abzukühlen? Schwimmen ist ideal, da man das Körpergewicht weniger spürt. Zudem schont es die Gelenke, kräftigt den Rücken und bringt den Kreislauf in Schwung. Ziehen Sie Ihre Bahnen im Wasser. Wichtig ist, dass Sie sich nicht überanstrengen.

### **Kleidung**

Synthetische Stoffe sind für Schwangere ungeeignet. Tragen Sie lieber Stoffe aus Naturfasern wie Baumwolle, Seide oder Leinen. Luftige Kleider sind angenehm und machen die Hitze erträglicher.

### **Sommer, Sonne, Baby**

Und wie verträgt Ihr Baby die warme Jahreszeit? Hier einige Tipps:

- Die Baby-Haut ist noch dünn und hat wenig Eigenschutz gegenüber UV-Strahlen. Sie darf nie direkt der Sonne ausgesetzt werden. Schützen Sie Ihr Baby mit einem leichten Hütchen mit breiter Krempe oder Nackenschutz, leichter atmungsaktiver Kleidung sowie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, die auf die kindliche Haut abgestimmt ist. Meiden Sie auf jeden Fall die Mittagshitze. Am Kinderwagen sieht ein Sonnensegel oder -schirm nicht nur schick aus, sondern schützt auch gezielt vor den Sonnenstrahlen. Durch das Schwitzen können Hitzepickel vor allem im Windelbereich entstehen. Gönnen Sie dem Popo ein «Windelfrei».

Für das Körpergefühl Ihres Babys ist es optimal, Luft und Wärme zu spüren. Für das Mittagschläfchen im Kinderwagen unter dem Baum empfiehlt sich ein Insektennetz, damit unliebsame Insekten oder Zecken keinen Zutritt haben. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind vor Zugluft geschützt ist.

- Gestillte Babys benötigen auch bei großer Hitze keine zusätzliche Flüssigkeit. Muttermilch stillt Hunger und Durst. Wenn es sehr warm ist, werden sie aber häufiger an die Brust wollen. Das bedeutet, dass es für die stillende Mutter sehr wichtig ist, genügend Flüssigkeit aufzunehmen, um die Milchbildung aufrechtzuerhalten bzw. zu steigern. Bei Flaschenkindern kann es sein, dass sie zusätzlich Flüssigkeit in Form von ungezuckertem Tee oder Wasser benötigen.

### **Körpereigene Vitamin D-Bildung – Sonnenschutz versus Sonnenexposition**

«Im Sommer ist die Sonne in Mitteleuropa so stark, dass

für eine ausreichende körpereigene Vitamin D-Bildung die Haut nur kurze Zeit (Gesicht und Hände ca. 20 Minuten) der Sonne ausgesetzt werden muss. [...] In Anbetracht des hohen Melanom-Risikos darf eine Sonnenexposition zur körpereigenen Vitamin D-Bildung nur sehr begrenzt empfohlen werden. Vor allem bei Kleinkindern ist unter Sonnenbestrahlung bereits vor der Hautrötung das Melanom-Risiko erhöht. Daher kann die Empfehlung der 20minütigen Sommer-Sonnen-Exposition zur Vitamin D-Bildung für sie nicht gelten.»<sup>1</sup> Für Säuglinge und Kinder bis zum 3. Geburtstag wird eine Vitamin D-Ergänzung in Form von Tropfen empfohlen. Abschließend gilt festzuhalten, dass Aktivitäten im Freien der wichtigste Faktor zur Bildung von Vitamin-D ist, auch, wenn man sich dabei nur im Schatten aufhält. ■

<sup>1</sup> PAEDIATRICA, Vol. 23, Nr. 4 2012, S. 22–24



## **Schwangerschaftsteemischung**



**Brennesselkraut  
Frauenmantel  
Johanniskraut  
Melissenblätter  
Schafgarbenkraut  
Zinnkraut  
Himbeerblätter (diese erst ab der 35. SSW dazugeben)**

### **Zubereitung:**

Die Kräuter in der Drogerie zu gleichen Teilen mischen lassen. Einen gehäuften Teelöffel dieser Mischung für eine Tasse mit kochendem Wasser übergießen. Zehn Minuten lang ziehen lassen.

Mit wenig Zitronen- oder Orangensaft verfeinern. Bei Bedarf mit Honig süßen. Der Tee kann warm oder kalt getrunken werden. Die empfohlene Trinkmenge ist mind. 2 Tassen, max. 1 Liter pro Tag.

# Leben & Gesundheit®

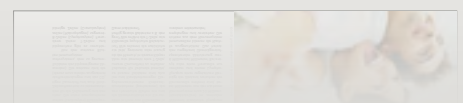
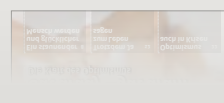
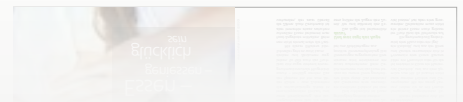
Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



**Jetzt online bestellen!**

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

