



# Gesundheitsratgeber

## Schwangerschaft & Geburt

### Sommer, Sonne, unbeschwertes Wohlfühlen

*Tipps für ein unbeschwertes Genießen der Schwangerschaft an den heißen Tagen*

zg. Sommige Stunden auf der Terrasse, laue Abende im Biergarten, wohlthuendes Schwimmen im Badesee. Im Sommer ist das Leben einfach leichter und unbeschwerter. Herrlich, wenn man sich dann als Schwangere nicht mehr in warme, Jacken zwängen muss, sondern in leichte, fließende Kleider schlüpfen kann. Kira-Astrid König, Hebamme an der Klinik Sankt Elisabeth in Heidelberg, hat für die

Schwangeren ihrer Geburtsvorbereitungskurse einige Sommer-Tipps: „Das Wichtigste ist, dass die Frauen all das tun, was ihnen guttut und wobei sie sich wohlfühlen. Denn, wenn's der werdenden Mama gut geht, fühlt sich auch das Baby wohl. Und gegen die kleinen Erschwernisse im Hochsommer gibt es einfache Ratschläge.“

– Genießen Sie die Schwangerschaft. Gönnen Sie sich bewusst Auszeiten, kleine Nickerchen und hin und wieder Pausen.

– Nutzen Sie die kühleren Vormittage und lauen Abende für Aktivitäten und Sport. Bewegung kurbelt den Kreislauf an und beugt Wasseransammlungen in Beinen und Füßen vor.

– Entspanntes Spazieren gehen, Fahrradfahren und Schwimmen machen morgens und abends mehr Spaß als in der sengenden Mittagshitze. – Lass' die Sonne in Dein Herz. Auf keinen Fall ist eine Schwangerschaft ein

Grund dafür, die Sonne gänzlich zu meiden. Es ist erwiesen, dass die Vitamin D-Zufuhr durch die Sonne sich positiv auf die Stimmung der Mutter auswirkt. Es muss ja nicht die starke Mittagssonne sein. Diese zu meiden, ist auch für die Haut besser, denn durch die Hormonumstellung neigt sie eher zu Pigmentflecken, rötet sich schneller und reagiert empfindlicher auf Duft- und andere Inhaltsstoffe in Cremes, Lotionen und Co.

– Bei Wasseransammlungen in Beinen und Füßen hilft gelegentliches Hochlegen, kaltes Abduschen und zwischendurch Fußgymnastik. Kreisen Sie mit den Füßen oder ziehen Sie die Zehen abwechselnd an und entspannen sie danach wieder. Dies unterstützt die Venenpumpe der Beine. Kühle Fußbäder mit ein paar Tropfen Rosmarinöl oder einem anderen ätherischen Öl riechen nicht nur gut, sondern stärken auch den Kreislauf. Schwangere mit Venenproblemen können prophylaktisch Kompressionsstrümpfe tragen. „Ich empfehle diesen Schwangeren, die Strümpfe von außen nass zu machen, denn die dadurch entstehende Verdunstungskälte bewirkt eine angenehme Kühlung“, rät die Frauenärztin Martina Lauterbach, Belegärztin an der Klinik Sankt Elisabeth.

– Trinken, trinken, trinken. Mindestens 2 Liter pro Tag. Besonders erfrischend

ist Wasser mit einem Spritzer Zitronen oder kühler Pfefferminztee. Zu kalt sollte das Getränk jedoch nicht sein, weil der Körper darauf mit vermehrtem Schwitzen reagiert.

– Am bekömmlichsten sind leichte Gerichte wie Reis, Fisch, grüne Salate, Joghurt, Gemüse und Obst. Hebamme Kira-Astrid König weiß aus Erfahrung, dass Schwangere bei Hitze instinktiv sowieso zu diesen Speisen greifen.

„Hören Sie auf Ihren Körper, bewegen Sie sich und gönnen Sie sich hin und wieder eine wohlthuende Siesta.“ So fasst die Hebamme ihre Tipps für die heiße Zeit der Schwangerschaft zusammen.

„Wir in der Geburtshilfe beobachten seit vielen Jahren, dass überdurchschnittlich viele unserer rund 1200 Babys pro Jahr in den Sommermonaten das Licht der Welt erblickten. Mehr und mehr Eltern wünschen sich ein Sommerkind“, bestätigt Christina Horst, die Leitung der geburtshilflichen Abteilung der Klinik Sankt Elisabeth, das Ergebnis einer Studie des Statistischen Bundesamtes Wiesbaden. Danach sind seit den 80er Jahren die Sommermonate regelmäßig deutschlandweit die geburtenstärksten Monate. Der Sommer kommt. Die Sommerkinder auch.



Foto: zg