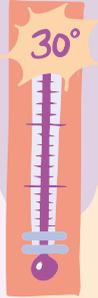




Neues aus der Forschung rund um die Schwangerschaft

Hitzebelastung und Schwangerschaft



- > Die Ergebnisse einer Studie aus Hamburg zeigen einen Zusammenhang zwischen Frühgeburten und Hitzeperioden im letzten Schwangerschaftsdrittel.
- > Das Risiko einer Frühgeburt ist bei Hitzeperioden von zwei aufeinanderfolgenden Tagen mit Temperaturen von bis zu 35 °C erhöht.
- > Auch bei langen Hitzeperioden von fünf aufeinanderfolgenden Tagen mit Temperaturen bis zu 30°C ist dieser Effekt zu beobachten.
- > Eine hohe Luftfeuchtigkeit trägt ebenfalls zu einer Erhöhung dieses Risikos bei.
- > Frühgeburten betreffen bis zu zehn von 100 Schwangerschaften. Bei Hitzeperioden betrifft dies bis zu 14 von 100 Schwangerschaften.

Hitze führt zu einem erhöhten Frühgeburtswisiko. Dies gilt auch für Länder wie Deutschland, in denen die Menschen nicht an die hohen Temperaturen gewöhnt sind.

Das Gute ist: Sie können sich gegen die Hitze ganz einfach schützen.

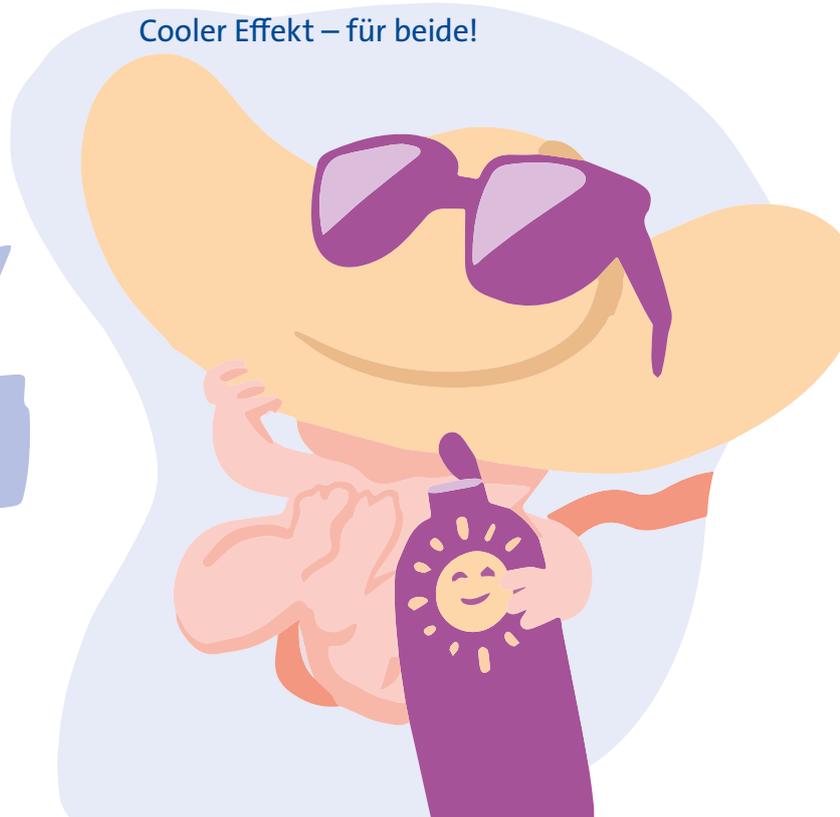


Summer in the city

Lässig durch den Sommer

- > Tragen Sie helle, leichte und weite Kleidung
- > Setzen Sie Sonnenbrille und Kopfbedeckung auf
- > Tragen Sie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor auf

Cooler Effekt – für beide!



*Au apple a
day...*



Lecker durch den Sommer

- > Trinken Sie regelmäßig, am besten Wasser
- > Auch das Stillen nach der Geburt wird durch eine ausreichende Trinkmenge unterstützt
- > Essen Sie leichte Nahrung mit viel Obst und Gemüse

Sehr bekömmlich – für beide!



*It's getting hot
in here*



Luftig durch den Sommer

- > Lüften Sie zu kühleren Tageszeiten
- > Schließen Sie tagsüber Fenster und Vorhänge

Herrlich erfrischend – für beide!



Fresh durch den Sommer

> Erfrischen Sie sich an heißen Tagen regelmäßig

Wichtige Abkühlung – für beide!



Aktiv durch den Sommer

> Üben Sie körperliche Aktivitäten zu den kühleren Tageszeiten aus

Perfektes Training – für beide!



Work,
work,
work, ...



Mit Work-Heat-Balance durch den Sommer

- > Schaffen Sie sich in Hitzeperioden ein angenehmes Arbeitsklima
- > Nutzen Sie regelmäßig Pausen für Ihre Abkühlung

Ein guter Arbeitstag – für beide!



Relaxed durch den Sommer

- > Meiden Sie tagsüber die pralle Sonne
- > Suchen Sie Schatten und kühlere Orte auf

Einfach entspannend – für beide!



*In the summertime,
when the weather is high*



Good to know



Gut informiert durch den Sommer

> Verfolgen Sie Nachrichten zu Temperaturanstiegen
und Hitzewarnungen

Wichtige Durchsagen – für beide!



*Mehr erklärt in einem
kurzen Video und weitere
Infos für Mutter und Kind*



uke.de/infothek-geburtshilfe

Inpressum:

Herausgeber:

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

Verantwortlich:

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

Text:

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

Idee:

Isabel Graf

Illustrationen:

Björn von Schlippe

Layout:

Sina Hofmann

Quellen:

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/schattenspender>

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>





uke.de/infothek-geburtshilfe