

Kantonaler Hitzeschutzplan

Ratschläge für schwangere Frauen

Schwangere Frauen gelten bei Hitze als besonders gefährdet, da die Exposition gegenüber hohen Temperaturen mit Komplikationen in der Schwangerschaft in Verbindung gebracht werden kann. Insbesondere ist bekannt, dass Frauen während der Schwangerschaft aufgrund der Gewichtszunahme, die die Wärmeerzeugung erhöht und die Fähigkeit, Wärme über Schwitzen zu regulieren, reduziert, anfälliger für hohe Temperaturen sein können.

Schwangere Frauen sind bei Hitze daher besonders aufgefordert, die Ratschläge zum Schutz ihrer Gesundheit und der des ungeborenen Kindes umzusetzen. Einige Verhaltensweisen sind besonders empfohlen:

1. Flüssigkeitszufuhr sichern, indem Sie 1.5 bis 2.5 Liter Wasser pro Tag trinken

- Schwangere Frauen brauchen noch mehr als die allgemeine Bevölkerung einen fortwährend ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt.

2. Sich bei Medikamenteneinnahme vom Hausarzt und/oder Gynäkologen beraten lassen

- um die Notwendigkeit, die Medikation anzupassen, zu beurteilen und um in Erfahrung zu bringen, wie Medikamente aufzubewahren sind
- Passen Sie nie eigenständig die Dosis der Medikamente an und setzen Sie Medikamente nie eigenständig ab.

3. Bei der Zubereitung und Aufbewahrung von Lebensmitteln besonders aufmerksam sein

- Der Verzehr nicht richtig aufbewahrter Lebensmittel kann das Risiko für Lebensmittelvergiftungen erhöhen, die während der Schwangerschaft besonders gefährlich sind.