

Hitze und Schwangere

Schwangerschaft und Hitze stellen eine besondere Herausforderung dar. Hohe Temperaturen können den Kreislauf belasten und das Wohlbefinden von Mutter und Kind beeinträchtigen. Mit unserer **Mutterpasshülle inklusive integrierter Informationskarten** erhalten Schwangere kompakte, leicht verständliche und jederzeit griffbereite Informationen zum richtigen Verhalten an heißen Tagen.

Die **Zielgruppe** des Produkts sind vor allem Schwangere, aber auch Hebammen, Frauenarztpraxen sowie Angehörige, die werdende Mütter im Alltag unterstützen. Durch die praktische Aufbereitung der wichtigsten Hinweise eignet sich die Hülle ideal als Begleiter während der gesamten Schwangerschaft und als ergänzendes Informationsmaterial in der Gesundheitsberatung.

Der **Nutzen** liegt in der schnellen Orientierung: Die Karten informieren über Warnzeichen einer hitzebedingten Belastung, geben konkrete Sofortmaßnahmen an die Hand und vermitteln einfache Tipps zur Prävention. Da der Mutterpass bei Arztterminen und häufig auch im Alltag mitgeführt wird, sind die Informationen jederzeit verfügbar und können im Ernstfall schnell genutzt werden.

Die **Idee** entstand im Rahmen eines Projektstudiums im Studiengang Gesundheitsförderung und -management. Ausgangspunkt war die Entwicklung einer Hitzenotfallkarte für Schwangere. Im Austausch mit ehemaligen Schwangeren sowie durch die Analyse bestehender Informationsangebote zeigte sich jedoch, dass eine einzelne Karte leicht verloren geht und im Alltag oft nicht griffbereit ist. Daraus entwickelte sich das Konzept einer **Mutterpasshülle mit integrierten Informationskarten**, die Aufklärung und Prävention direkt mit einem ohnehin ständig genutzten Gegenstand verbindet. So entstand eine alltagstaugliche, nachhaltige und praxisnahe Lösung, die Schwangere dabei unterstützt, auch an heißen Tagen sicher durch die Schwangerschaft zu kommen.

Projektgruppe:

Frau Nörenberg, Frau Schreiber

Studentinnen BA Gesundheitsförderung und -management



Sicher durch die Schwangerschaft



Warnzeichen

Starker Schwindel; Kreislaufprobleme
Übelkeit; Erbrechen
Wenig oder dunkel gefärbter Urin

Sofortmaßnahmen

Körper entlasten, hinsetzen oder hinlegen (Beine hochlagern)
Langsam Wasser trinken (ggf. Elektrolyte)
Körper kühlen (z.B. feuchte Tücher, lauwarme Dusche)

Tipps bei Hitze

Richtig trinken

regelmäßig trinken, nicht erst bei Durst
Wasser oder ungesüßte Getränke bevorzugen
bei starkem Schwitzen ggf. Elektrolyte

Hitze vermeiden

direkte Sonne meiden
Aktivitäten in die kühlen Tageszeiten verlegen
Schatten aufsuchen oder klimatisierte Räume nutzen

Kleidung und Kühlung

leichte, luftige Kleidung tragen
Kopf schützen (Hut, Tuch)
Wohnräume kühl halten (lüften, abdunkeln)

gut vorbereitet sein

Hitzewarnungen verfolgen (z.B. Wetter-App)
Pausen bewusst einplanen
Unterstützung im Alltag organisieren