

## EU-Badegewässer in Schweinfurt und Umgebung

Diese Seen werden von April bis September vom Gesundheitsamt auf ihre Wasserqualität geprüft. Sie sorgen für Abkühlung, teils mit Bewirtung und bewaldet:

- Badesee Grafenrheinfeld
- Badesee Schweinfurter Kreuz
- Badesee Ellertshäuser See
- Badesee Sennfelder See

Weitere schattige Orte:

- Kneippanlagen in Schwebheim und zwischen Nieder- und Oberwerrn
- Wildpark an den Eichen
- die Stadtparks in Schweinfurt

Weitere Informationen finden Sie unter [www.familie-sw.de](http://www.familie-sw.de)

## Benötigen Sie Beratung?

Fragen Sie Ihre Hebamme oder Ihre Ärztin oder Ihren Arzt!

## Fühlen Sie sich nicht gut?

**Holen sie sich Hilfe!**  
Kassenärztlichen  
Bereitschaftsdienst  
unter **116 117**

**Im Notfall wählen Sie die  
112**

Die Hebammenzentrale für Stadt und Landkreis Schweinfurt steht ihnen zur Verfügung

**telefonisch unter:**  
0151 507 950 22

**oder per Mail unter:**  
[info@hebammenzentrale-schweinfurt.de](mailto:info@hebammenzentrale-schweinfurt.de)



**Hebammenzentrale**  
STADT UND LANDKREIS SCHWEINFURT

**TIPPS BEI  
HITZE  
FÜR  
SCHWANGERE**



[www.hebammenzentrale-schweinfurt.de](http://www.hebammenzentrale-schweinfurt.de)

Im Sommer sollten Schwangere ganz besonders auf sich achten. Große Hitze kann für Sie und das ungeborene Kind gefährlich sein.

- Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit sind eingeschränkt
- Übermäßige und langanhaltende Hitze kann zur Austrocknung des Körpers, Sonnenstich, Hautausschlag, Erschöpfung und Ödemen kommen
- Sie kann schweren Fällen zu einer Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems führen
- Bei Schwangeren kann Hitze die Gefahr erhöhen, dass das Kind zu früh geboren wird.



## Unsere Tips für heiße Tage!

- Überprüfen sie jeden Morgen die Wettervorhersage, vor allem den UV Index
- Schützen Sie sich, wie empfohlen mit Sonnencreme und-brille
- Tragen Sie unbedingt eine Kopfbedeckung, wenn Sie ins Freie gehen
- Trinken Sie viel Wasser: stellen Sie sich bereits am Morgen min. 3 Liter Wasser bereit
- Treiben Sie keinen Sport, wenn der UV- Index hoch ist.
- Nehmen Sie Medikamente, die gekühlt gelagert werden müssen, oder die bei Hitze eine kritische Wirkung haben können? z.B. Blutdrucksenker, Insulin  
Infos finden Sie auf der Heidelberger Hitze-Tabelle
- Achten Sie gut auf Kindsbewegungen

## Für Abkühlung sorgen

- Halten sie die Wohnung kühl: Lüften Sie nachts und dunkeln Sie die Wohnung tagsüber ab
- Kühle Fußbäder, nasse Tücher und Wassersprays helfen
- Bleiben Sie möglichst zwischen 11 und 17 Uhr drinnen oder im Schatten

## Sonstiges

- Leiden Sie unter Allergien?- diese können sich verstärken
- Sind Sie höheren Ozonwerten ausgesetzt? v.a. in verkehrsreichen Zonen- Anstrengungen vermeiden
- Sind Sie verstärkt Hitze ausgesetzt?- z.B. höhere Stockwerke- mobile Klimageräte können helfen