



Urlaub in der Schwangerschaft

Wenn eine Frau erfährt, dass sie schwanger ist, stellt sie sich häufig auch diese Frage: Was wird aus meinen Urlaubsplänen? Vielleicht hatte sich das Paar gerade für dieses Jahr die seit langem erträumte Asienreise vorgenommen, oder es stand ein **Abenteuerurlaub im Hochgebirge** auf dem Programm. Aber wie war das noch mit der Strahlenbelastung im Flugzeug oder der Gefahr durch dünne Luft in den Bergen? Und was ist, wenn die Reise in ein Malaria-Gebiet gehen sollte? Fernweh und Abenteuerlust mit dickem Bauch - geht das zusammen?

New Life Hotels sind Spezialisten für Reisen in der Schwangerschaft

Grundsätzlich ist gegen einen **Urlaub in der Schwangerschaft** gar nichts einzuwenden. Sehr wohl kommt es aber darauf an, wohin der Urlaub gehen soll und ob man vor Ort auf alle Eventualitäten vorbereitet wäre. Eine Gruppe von Hotels aus Österreich und Deutschland hat sich beispielsweise genau darauf spezialisiert: **Urlaub für Schwangere** - die „letzten“ erholsamen Tage zu zweit bevor das Baby kommt. Die New Life Hotels sind nicht nur top in ihrer Ausstattung, sondern sie haben auch so einiges im Angebot, was speziell auf das Wohl der schwangeren Frau zugeschnitten ist: Von der Hebamme im Haus, über Schwangerschaftsgymnastik im Wasser, bis hin zu speziellen Relaxbehandlungen für die werdende Mutter ist alles dabei.

Tipps für Urlaub in der Schwangerschaft

Aber auch wenn Sie eine **Reise außerhalb von Österreich** planen, sollte dies kein Problem sein, wenn man ein paar Punkte beachtet. Achten Sie auf die Reisezeit und auf den Fortschritt der Schwangerschaft, so eignet sich am besten das 2. Trimester zum Verreisen, von der Jahreszeit her sind der Frühling und der Herbst empfehlenswert, da es nicht zu heiß und nicht zu kalt ist. Aber auch wenn Sie in Ihrem **Urlaub in der Schwangerschaft** im Ausland sind, sollten Sie darauf achten, dass es im Zweifelsfall gute medizinische Einrichtungen gibt, die Sie vor Ort versorgen können und der Mutter-Kind-Pass sollte Ihr ständiger Begleiter sein. Wichtig ist auch dabei, dass Sie sich nicht zu sehr anstrengen und etwaige Trekkingtouren durch die Wüste machen, denn zu hohe Belastung könnte Ihnen und Ihrem Kleinen in Ihrem Bauch schaden. Und schließlich wollen Sie ja aus dem letzten **Urlaub** zu zweit wieder heil zurückkommen. Nutzen Sie stattdessen lieber die Gelegenheit und ruhen Sie sich aus, tanken Sie Kraft für die bevorstehende Geburt und vergessen Sie einmal den Alltagstrott. Wer weiß, wann Sie zum nächsten Mal die Gelegenheit dazu haben werden. Lesen Sie auch unsere Artikel zum Thema Fliegen und Reiseimpfungen in der Schwangerschaft.

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Schwimmen in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Checkliste Urlaub in der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Urlaub in der Schwangerschaft](#)