



Schwanger in Urlaub

Sie möchten gerne noch einmal auf **Urlaub** fahren, bevor das Baby kommt? Im Prinzip spricht alles dafür und nichts dagegen, solange Ihr Frauenarzt keine Einwände hat. Besprechen Sie Ihre Reisepläne und lassen Sie sich von ihm eine Empfehlung für Ihre Reiseapotheke geben. Magnesium wird, wenn Sie **schwanger** sind, sicher dabei sein.

Schwanger in den Urlaub

Schließlich ist es wahrscheinlich der letzte Urlaub, den Sie und der werdende Papa alleine miteinander verbringen. Die Ruhepause vom Alltagsstress kann Ihrer Beziehung gut tun, gerade wenn die Partnerschaft durch die bevorstehenden Veränderungen schwieriger geworden ist. Ängste und Sorgen können entspannter als zuhause angegangen werden. Ein **Urlaub in der Schwangerschaft** sollte wirklich Erholung pur für Sie sein. Alleine zu verreisen ist aber eher nicht zu empfehlen.

Was Sie alles beachten sollten, wenn Sie schwanger in Urlaub fahren

Damit das so ist, sollten Sie sich nicht noch schnell den lang ersehnten Abenteuerurlaub erfüllen, denn auch wenn eine Schwangerschaft keine Krankheit ist, so kann sie doch sehr strapaziös sein. Muten Sie sich und Ihrem Baby, wenn Sie **schwanger in Urlaub** reisen, also jetzt keine allzu großen Anstrengungen zu. Daher ist auch von Reisen in Länder mit extremen klimatischen Bedingungen abzuraten. Die Anreise ist lang, die hygienischen Bedingungen sind meist nicht optimal und möglicherweise müssen Sie sich auch noch impfen lassen. Das alles ist nicht ungefährlich für Ihr ungeborenes Baby. Flugreisen schaden im Prinzip nicht, wegen der beengten Sitzverhältnisse und der erhöhten Thrombosegefahr sollte der Flug aber nicht länger als 4 Stunden dauern. Auch die erhöhten UV Strahlen in der Atmosphäre schaden dem Baby nicht, so sind sich Experten sicher. Kurz vor der Entbindung befördern Fluggesellschaften **schwängere** Frauen aber nicht mehr.

Noch einmal ein **Urlaub** in der Sonne? Kein Problem wie gesagt, aber beachten Sie ein paar Punkte: Durch den Einfluss der Hormone ist die Haut stellenweise stärker pigmentiert und außerdem schadet die Hitze den Beinvenen. Am besten ist man auf jeden Fall im Schatten aufgehoben und die Beine sollten oft hoch gelagert werden. Dann gibt es da noch die Durchfallgefahr in den südlichen Ländern. Meiden Sie Rohkost, ungekochtes Wasser und Eiswürfel. Achten Sie auf ausgewogene und ballaststoffreiche sowie möglichst fettarme und eiweißreiche Ernährung. Nehmen Sie häufig kleine Mahlzeiten zu sich. Und ganz wichtig - trinken, trinken, trinken! Ausreichend Flüssigkeitszufuhr ist sehr wichtig, empfohlen werden 2-3 Liter am Tag.

Wellnessurlaub für Schwangere

Am unkompliziertesten und wohlteuendsten ist sicher ein **Wellnessurlaub für Schwangere**. Die Anreise ist kurz, die Hygienestandards sind hoch, die ärztliche Versorgung ist top und das alles ist sehr, sehr wichtig für Mutter und Baby. Schwimmen beispielsweise ist der beste Sport für Schwangere. In der Apotheke erhalten Sie Schwimmtampons, um Infektionen zu vermeiden. Whirlpools sind aber eher zu meiden.

Verzichten Sie, wenn Sie **schwanger in Urlaub** fahren, auf alle Extremsportarten mit hohem Verletzungsrisiko und vergessen Sie nicht Ihre E-Card und Ihren Mutter-Kind-Pass mitzunehmen. Eine Reiserücktrittsversicherung ist ebenfalls sehr zu empfehlen. Die beste Reisezeit übrigens ist das zweite Schwangerschaftsdrittel. Die Gefahr einer Fehlgeburt ist jetzt gebannt, der Bauch noch keine so große Last und die Anfangsbeschwerden, wie Übelkeit und **Müdigkeit** sind in der Regel vorbei. Je kürzer die Anreise, desto weniger anstrengend ist es natürlich. Denken Sie auch immer an viele Pausen, wenn Sie mit dem Auto verreisen.

Genießen Sie Ihre Ferien - die nächsten werden vielleicht schon mit „Baby an Bord“ sein! Gute Erholung!

Autor: Redaktion / Andrea

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Autofahren in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Musik in der Schwangerschaft](#)

► Das 2. Trimester

zum Artikel Schwanger in Urlaub