



Checkliste Urlaub in der Schwangerschaft

- ▶ Ein Reiseziel mit kürzerer Anreise ist sicher von Vorteil
- ▶ Häufige Pausen beim Autofahren sind ein Muss, ebenso reichlich Getränke und Snacks
- ▶ Tragen Sie Stützstrümpfe
- ▶ Mutter-Kind-Pass nicht vergessen
- ▶ E-Card
- ▶ Reiserücktrittsversicherung / Reisekrankenversicherung
- ▶ Tragen Sie in einem fremdsprachigen Urlaubsland immer eine Notiz in Landessprache bei sich, auf der vermerkt ist, dass Sie schwanger sind.
- ▶ Verreisen Sie nach Möglichkeit mit Begleitung.
- ▶ Informieren Sie sich bereits im Vorfeld über einen Frauenarzt vor Ort.
- ▶ Nehmen Sie eine Reiseapotheke mit. Ihr Frauenarzt ist Ihnen dabei behilflich. Eines der wichtigsten Medikamente in der Schwangerschaft ist Magnesium, bei vorzeitiger Wehentätigkeit oder Muskelkrämpfen.
- ▶ Vermeiden Sie gefährliche Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko und seien Sie auch vorsichtig mit Überhitzung.
- ▶ Whirlpools sind im allgemeinen eher zu meiden, da es zu Infektionen kommen kann, gepflegte Hallenbäder können Sie aber bedenkenlos genießen.
- ▶ Achten Sie auch im Urlaub auf Ihre Ernährung

Wenn Sie diese Regeln für Ihre Ferien beachten, steht schönen, unkomplizierten und erholsamen Urlaubstagen nichts mehr im Wege.

Autor: Redaktion / Andrea

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Urlaub in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Wellness während der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Checkliste Urlaub in der Schwangerschaft](#)