



Reisen in der Schwangerschaft

Bei einer unauffälligen Schwangerschaft spricht nichts gegen Reisen in der Schwangerschaft. Wichtig ist es jedoch, einige Regeln zu beherzigen und vor Reiseantritt noch eine Untersuchung vom Gynäkologen oder der Hebamme vornehmen zu lassen, um ganz sicher zu gehen, dass keine Komplikationen zu erwarten sind.

Das 2. Schwangerschaftsdrittel ist für **Reisen in der Schwangerschaft** am ehesten zu empfehlen. Dies betrifft die Zeit zwischen der 13. und 28. Schwangerschaftswoche, das sogenannte "Wohlfühlstadium". Die ersten drei kritischen Monate sind gut überstanden, die Gefahr einer Fehlgeburt rapide gesunken und die Übelkeit ist bei den meisten Frauen verschwunden. Im dritten Trimester, also ab der 29. Schwangerschaftswoche, steigt dann die Gefahr einer Frühgeburt und die Schwangerschaftsbeschwerden können mit älter werdender Schwangerschaft zunehmen.

Bei der Auswahl des Reiseziels sollten einige wichtige Punkte beachtet werden. So sind extreme Klimaschwankungen, Höhen- oder Temperaturunterschiede zu vermeiden. Vor Abreise sollte geklärt sein, wie die medizinische Versorgung im Notfall ist. In einer Vielzahl von Urlaubsländern ist diese um ein vieles geringer, als in Zentraleuropa. Anfahrtswege zum nächsten Krankenhaus sind lang und Ärzte nur schwer zu erreichen. Oftmals stellt auch die Landessprache im Falle einer schnell benötigten Hilfe ein Problem dar. Eine Schwangere sollte in jedem Fall im Ausland immer eine Notiz in der Landessprache bei sich tragen, dass eine Schwangerschaft vorliegt. Ärzte und Hebammen raten von Reisen während der Schwangerschaft in Gebiete mit erhöhter Gefahr von Magen-Darm- oder anderen Infektionen ab. Eine Reise in ein Malariagebiet oder in andere tropische Länder, in denen vor Reiseantritt Impfungen nötig werden, sind am besten bis auf weiteres zu verschieben.

Bei einer unbedingt nötigen Reise in ein Malariagebiet wird dringend eine Prophylaxe empfohlen. Es gibt geeignete Medikamente, die auch während der Schwangerschaft eingenommen werden dürfen. Genaue Auskünfte dazu sind jedoch immer von einem Arzt einzuholen.

Geeignete Verkehrsmittel für Reisen in der Schwangerschaft

Gegen das Fliegen in der Schwangerschaft gibt es keine Einwände. Jedoch ist es wichtig, vor Buchung bei der Fluggesellschaft um genaue Auskunft zu bitten, denn einige Fluggesellschaften nehmen schwangere Frauen, ab der 32. oder 36. Schwangerschaftswoche nicht mehr mit. Bisher konnten für das Ungeborene keine Schäden durch Fliegen nachgewiesen werden. Aufgrund erhöhter Thrombosegefahr sollten **Stützstrümpfe** getragen werden und die Flugzeit nicht unbedingt 4 bis 5 Stunden überschreiten. Bei folgenden Indikationen darf in einer Schwangerschaft nicht geflogen werden: Mehrlings-Schwangerschaft, Placenta praevia, EPH-Gestose, Chronischen Herz- und Lungenerkrankungen, Thrombophilie sowie Hämoglobinopathien.

Wegen Erschütterungen und damit einhergehend die mögliche Auslösung von Wehen wird allgemein von längeren Auto- oder Busfahrten in der Schwangerschaft abgeraten. Grundsätzlich ist das Autofahren in der Schwangerschaft aber durchaus möglich. Regelmäßige Pausen einplanen, um sich zwischendurch die Beine zu vertreten. Immer anschnallen! Wichtig ist beim Anlegen des Dreipunkt-Sicherheitsgurtes darauf zu achten, dass der horizontale Teil des Gurtes über dem knöchernen Becken und nicht über dem Bauch liegt. Sollte der Gurt zu eng werden, bietet der Fachhandel Verlängerungen für Gurtsysteme an.

Als am besten geeignetes Transportmittel wird von Experten einhellig die Bahn genannt. Das Unfallrisiko ist hier am geringsten, es besteht immer wieder die Möglichkeit kurz aufzustehen, umherzugehen oder die Beine hochzulegen und nicht zuletzt ist im Notfall immer Hilfe greifbar. Generell ist es gut, in der Schwangerschaft nicht allein zu verreisen, sondern immer in Begleitung.

Reisevorbereitungen in Ruhe treffen

Schwangere Frauen neigen oft zu Gedächtnislücken, denen am besten durch Vorbereitung in aller Ruhe vorbeugen kann. Schon am Vortag der Abreise Koffer packen und alle nötigen Gegenstände zurecht legen, die wichtigsten Utensilien nochmals mittels **Checkliste** zu überprüfen. Mutter-Kind-Pass, Krankenversicherungskarte und Notfallmedikamente sind am wichtigsten. Hebamme, Apotheke oder Arzt helfen gern bei der Zusammenstellung einer geeigneten Reiseapotheke. Zum Beispiel ist Magnesium ein besonders gut geeignetes Notfallmedikament bei Krämpfen oder vorzeitigen Wehen.

Reisen in der Schwangerschaft

Als Reiseproviant sind Obst, Gemüse und leichte Snacks zu empfehlen, ausreichend Trinken, zum Beispiel Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte oder Tee, ist ganz besonders wichtig.

Anstrengungen vermeiden

Auch während der Reise gilt: sportliche Betätigung mit gleichmäßiger geringer Belastung, z.B. Schwimmen, Wandern, Radfahren, Skilanglauf oder Jogging. All dies kann bei einem unauffälligen Schwangerschaftsverlauf ausgeübt werden, besonders, wenn diese Sportarten bereits vor der Schwangerschaft betrieben wurden.

Von Leistungssport und Sportarten mit abrupten Bewegungen oder erhöhter Sturzgefahr sowie der Gefahr der Verletzung des Bauches wird unbedingt abgeraten. Dazu zählen z.B. Tennis, Squash, andere Ballspiele, alpiner Skilauf, Reiten sowie auch Tauchen, Rafting usw. Schwimmen und eine gezielte Gymnastik sind zur Vorbeugung, bzw. Linderung von Rückenschmerzen sowie zur Vorbereitung auf die Geburt sinnvoll. Eine Angst vor Infektionen durch das Schwimmen ist unbegründet, wenn man freie Gewässer oder Whirlpools mit hoher Keimbesiedlung meidet. Frauen, die zu [Scheidenentzündungen](#) neigen, können prophylaktisch vor dem Schwimmen einen mit Vaseline bestrichenen Tampon in die Scheide einführen. In Apotheken erhältlich sind auch sogenannte Schwimmtampons.

Eine wundervolle Art der Entspannung sind Yoga, Reiki, für Schwangere geeignete Massagen oder Bäder. Jedoch bei der Auswahl von Badezusätzen, Massageölen oder Aromen ist unbedingt darauf zu achten dass keine wehenauslösende Substanzen verwendet werden. Figurbehandlungen oder kreislaufbelastende Massageformen sind auf die Zeit nach der Schwangerschaft zu verschieben.

Eine beliebte Methode zur Entspannung sind Saunagänge. Gegen diese spricht auch bei einer **Reise in der Schwangerschaft** absolut nichts, wenn die Frau bereits vor der Schwangerschaft regelmäßiges Saunieren gewöhnt ist. Anderenfalls kann die Kreislaufbelastung zu hoch werden. Frauen, die häufiger in die Sauna gehen, klagen meist sogar über weniger Schwangerschaftsbeschwerden. Einige kleine Regeln, wie weniger Saunagänge hintereinander, Nutzung der mittleren statt der oberen Bank und kürzere Gänge in die Sauna sowie Meidung von wehenfördernden Aufgüssen, sind lediglich zu beachten. werdende Mütter sollten zum Abkühlen jedoch nicht unbedingt in ein Tauchbecken gehen, sondern vorzugsweise Schlauch oder Dusche nutzen.

Eine Angst, dass die Wärme in der Sauna dem Kind schaden könne, ist unbegründet. Eine kritische Körpertemperatur ist erst bei über 40 Grad Celsius gegeben. Diese wird durch Saunieren bei weitem nicht erreicht, die Körpertemperatur wird in der Sauna kurzfristig um lediglich ein Grad erhöht. Nur bei vorzeitigen Wehen ist der Gang in die Sauna tabu.

Für den Fall der Fälle gerüstet sein

Zur Planung und Buchung einer **Reise in der Schwangerschaft** sollte in jedem Fall eine Reiserücktrittsversicherung und eine Reisekrankenversicherung gehören. Auch Informationen, wie das nächstgelegene Krankenhaus, eventuell eine Hebamme in der Nähe der Urlaubsunterkunft oder ein Arzt sind im günstigsten Fall schon vor Reiseantritt einzuholen. Allein die Sicherheit, dass im Notfall alles parat ist, ist schon der erste Schritt zur richtigen Entspannung.

Quelle: Buch "Schwangerenvorsorge" von Sabine de Wall, Michael Glaubitz. Verlag: Enke; Auflage: 2., überarbeitete u. erw. Ausgabe (2000)

Autor: Redaktion / Ivonne

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

► [Fliegen in der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Reisen in der Schwangerschaft](#)