



## Autofahren in der Schwangerschaft

Frauen können in der **Schwangerschaft** unter Berücksichtigung folgender Hinweise durchaus auch noch selbst **Auto fahren**. Führen Sie auf jeden Fall ihren **Mutterpass** mit sich. Frauen sollten sich auch während der Schwangerschaft immer mit dem Dreipunktgurt korrekt sichern. Achten Sie jedoch darauf, das der horizontale Gurt über dem knöchernen Becken und nicht über dem Bauch liegt, der Schultergurt sollte ebenfalls über dem Bauch liegen. Ebenso erhältlich ist ein spezieller Gurtadapter, der das Drei-Punkt-System fixiert. Dabei setzt sich die Fahrerin auf ein flaches Kissen, vorn wird eine doppelte Schlaufe zwischen den Oberschenkeln nach oben geführt. Diese umschließt den Beckengurt und hält ihn in seiner Position, so dass er auch während der Fahrt nicht verrutschen kann. Jacken und Pullis müssen aus dem Gurtsystem herausgehalten werden.

### Ein Gurt ist beim Autofahren während der Schwangerschaft Pflicht.

Wird kein Gurt angelegt, sind Schwangere bei einem Unfall um ein Vielfaches gefährdeter. Es besteht die Gefahr, dass die werdende Mutter bei einem Aufprall ungebremst gegen das Lenkrad schlägt. Die mögliche Folge kann eine Ablösung des Mutterkuchens sein, die dann zu vorzeitigen Wehen und einer Fehlgeburt führen kann. Ein Airbag stellt weder ein erhöhtes Risiko für das Kind, noch für die werdende Mutter dar. Airbag alleine schützt nicht. Nur in Kombination mit dem Gurt wird die Verletzungsgefahr gemindert. Jedoch müssen Sie während der **Schwangerschaft genau auf die Signale** Ihres Körpers achten. Haben Sie Beschwerden, wie **Unwohlsein** oder Übelkeit, verbunden mit Müdigkeit und Schwächegefühl, sollten Sie auf das **Auto fahren**, als Fahrzeugführer, verzichten. Dies ist nicht nur zu Ihrem eigenen Schutz, sondern dient auch dem Schutz Ihrer Mitfahrer und Mitbürger.

### Im letzten Monat der Schwangerschaft sollten Sie nicht mehr Auto fahren.

Mit zunehmendem Grad der **Schwangerschaft**, genauer gesagt in den letzten drei Monaten sollten Sie nur noch **wenig Auto fahren**, im letzten Schwangerschaftsmonat nach Möglichkeit vollständig darauf verzichten. Der wachsende Bauch der Schwangeren kann zu Beeinträchtigungen bei der Bedienung der Pedale führen, selbst der Schulterblick und das Einparken können erschwert sein. Die Anbringung eines zusätzlichen Spiegels, für den toten Winkel, kann hier unterstützend wirken. Für längere Fahrten werden vermehrte kurze Pausen empfohlen, ein kleines Kissen oder Schaumstoffpolster kann gegen Schmerzen im Lendenwirbelbereich hilfreich sein. In der Schwangerschaft sollte die Rückenlehne des Sitzes möglichst aufrecht eingestellt sein, der Sitz, wenn möglich, zudem in erhöhter Position. Die Beine sollten nicht zu stark abgeknickt stehen, da dies gerade bei längeren Fahrten das Risiko von **Thrombose** erhöhen kann. Ebenso ist darauf zu achten, dass Sie bei Fahrten in den Sommermonaten viel Trinken. Schwangere Beifahrerinnen sollten den Sitz so einstellen, dass 25 Zentimeter Platz zwischen Airbag und Bauch bleiben. Ab dem 6. Monat wird der rechte Rücksitz der sicherste Platz im Fahrzeug für Sie sein.

Sollte es doch, aus welchen Gründen auch immer, zu einem Unfall kommen, suchen Sie in jedem Fall Ihren Frauenarzt auf. Nur er kann durch eine gynäkologische Untersuchung feststellen, ob Ihr Baby unversehrt geblieben ist. Auch wenn Sie sich unverletzt fühlen, kann nur eine Ultraschalluntersuchung eindeutig klären, ob es zu einer Plazentaablösung (eine solche gefährdet massiv die Versorgung des Kindes, mit Nahrung und Sauerstoff) gekommen ist.

Autor: Redaktion / Diana

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Sport in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Autositze für Kinder](#)
- ▶ [Schwanger auf Reisen](#)

[zum Artikel Autofahren in der Schwangerschaft](#)