



Fliegen in der Schwangerschaft

Viele schwangere Frauen machen sich über die Zeit der Schwangerschaft verschiedenste Gedanken, was sie nun dürfen und was nicht. Vielleicht haben auch Sie vor, in Ihrer Schwangerschaft zu verreisen und fragen sich nun, ob Sie denn überhaupt in der **Schwangerschaft fliegen** dürfen. Im ersten und zweiten Trimester der **Schwangerschaft** können Sie **ohne Bedenken fliegen**, es sei denn es hat in der Zeit vorher Komplikationen, wie Blutungen oder Bluthochdruck gegeben. In diesem Fall sollten Sie im Vorhinein ein Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin führen vor allem dann, wenn die Reise ins Ausland gehen soll, macht ein solches Beratungsgespräch über Risiken und Gefahren Sinn.

Für die meisten Frauen ist das zweite Trimester einer Schwangerschaft das idealste, um zu verreisen. Denn nicht nur die Morgenübelkeit sollte in diesem Stadium vorüber sein, sondern auch das Risiko einer Fehlgeburt ist jetzt wesentlich geringer, als noch im ersten Trimester. Also gönnen Sie sich doch einfach diesen Luxus und spannen Sie mit Ihrem Partner ruhig einmal aus und gehen fein essen. Sie werden sicherlich nicht daran zweifeln, dass dies für längere Zeit die letzte Möglichkeit sein wird, Ihre Zweisamkeit so zu genießen und mit leichtem Gepäck zu verreisen - ohne Kinderwagen, Windeln und sonstiges Equipment im Schlepptau. Was Sie aber trotzdem auch im zweiten Trimester machen sollten, ist das Tragen von Stützstrümpfen im Flugzeug, da durch den Flug für Schwangere das Thromboserisiko erhöht wird. Stützstrümpfe halten die Blutzirkulation in Gang und entlasten geschwollene Beine. Normale Strumpfhosen sind in diesem Fall nicht geeignet, da diese das Risiko von Pilzinfektionen erhöhen. Im Fachhandel gibt es **Stützstrümpfe**, die speziell fürs **Fliegen in der Schwangerschaft** entwickelt wurden. Um deren Schutz voll auszuschöpfen, ziehen Sie diese am besten schon am Morgen vor dem Aufstehen im Bett an, tragen Sie sie den ganzen Tag über.

Holen Sie sich vor dem Fliegen ein Gutachten vom Arzt.

Bei manchen Fluggesellschaften könnte es passieren, dass Ihnen der Zutritt an Bord verweigert wird, wenn Sie die 28. SSW überschritten haben. Es wird Sie sicherlich keiner fragen, ob Sie schwanger sind oder nicht, wenn Sie das Ticket kaufen, aber wenn Sie dann einchecken möchten und Ihnen dies untersagt wird, wäre das einfach sehr ärgerlich. Auch deshalb allein ist ein Besuch bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin schon sehr empfehlenswert. Dieser kann Ihnen dann auch, nur zur Vorsicht, ein schriftliches Gutachten ausstellen, in dem stehen sollte, dass Sie untersucht worden sind und das Einsetzen der Wehen in den nächsten 72 Stunden unwahrscheinlich ist. Wenn Sie verreisen, überlegen Sie vorab, wohin Sie verreisen möchten und denken Sie auch immer daran, dass es trotz guter Vorsorge zu einem medizinischen Notfall kommen kann und Sie dann so rasch als möglich Hilfe benötigen. Wenn Sie sich auf eine Safari in die Savanne begeben ist diese medizinische Notfallversorgung beispielsweise nicht gewährleistet.

Fazit: Bei guter Reiseplanung, ärztlicher Aufklärung und Untersuchung steht einer vorerst letzten Reise ohne Sprössling nichts mehr im Wege!

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

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

[zum Artikel Fliegen in der Schwangerschaft](#)