



Unterwegs mit Babybauch – geht das?

Der Sommer kommt, der Bauch wird größer – darf Frau nun trotzdem ihrer Reiselust fröhnen?

Fest steht: Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit! Also steht einem Urlaub grundsätzlich nichts im Wege, vorausgesetzt die Planung stimmt. Ihre Frauenärzte Rotebühlplatz haben für Sie einige Infos zum Thema „Reisen in der Schwangerschaft“ zusammengestellt.

Reisen in der Schwangerschaft:

Wann und wohin?

Die beste Zeit für Reisen in der Schwangerschaft liegt zwischen der 14. und 27. Schwangerschaftswoche.

Im ersten Drittel der Schwangerschaft besteht ein erhöhtes Fehlgeburts-Risiko, gegen Ende macht der große Bauch das Reisen beschwerlicher, auch nehmen Unfall- und Erkrankungsrisiken zu.

Schwanger fliegen?

Bei normalen Schwangerschaften ist Fliegen bis kurz vor der Geburt kein Problem. Dennoch sollten Sie ab der 28. Woche untersuchen lassen, ob bei Ihnen „flugeinschränkende Risiken“ bestehen. Langstreckenflüge sollten Sie ab der 34. Woche meiden; ab der 36. Woche lassen Sie die meisten Fluglinien auch für kurze Strecken nicht mehr an Bord. Fragen Sie sicherheitshalber bei der Fluggesellschaft nach!

Ratsam ist es natürlich, **Reiseziele innerhalb Europas** anzusteuern. Die Vorteile liegen auf der Hand: kein Jetlag, keine allzu lange Anreise, keine großen Klima-Unterschiede und eine niedrige Infektionsgefahr. Hitze-empfindliche Frauen sollten besonders mit Baby-Bauch die **heißesten Gegenden meiden**.

Nicht dahin reisen, wo Impfungen erforderlich sind!

Die Auswirkungen von Impfstoffen auf das Ungeborene sind größtenteils unerforscht. In dringenden Fällen sind nach strenger Abwägung von Nutzen und Risiko einige wenige Impfungen möglich, wie zum Beispiel Tetanus und Grippe. **Bereisen Sie keine Gebiete, in denen Malaria vorkommt!** Eine Infektion mit Malaria kann eine Fehlgeburt auslösen.

Planung ist alles!

Sollte es zu Komplikationen kommen, sind Ihre Ärzte außer Reichweite. Informieren Sie sich deshalb vor der Abfahrt über **Ärzte und Krankenhäuser vor Ort**. Europaweit (außer in Bulgarien) gilt die **Notrufnummer 112**.

Sprechen Sie die Landessprache? Falls nicht, legen Sie sich mit Hilfe eines Sprachführers einige Standard-Sätze zurecht, mit denen Sie sich im Notfall mitteilen können.

Schwangerschaftsvorsorge-Untersuchungen sollten durch den Urlaub nicht allzu lange verschoben werden. Kümmern Sie sich also frühzeitig um die nötigen Termine in Ihrer Praxis.

Überprüfen Sie rechtzeitig Ihren **Versicherungsschutz** und klären Sie wichtige Fragen: Wie sind Sie im Ausland versichert? Welche Kosten werden bei Komplikationen übernommen? Beinhaltet Ihre Versicherung auch einen Reise-Rücktransport?

Mutterpass nicht vergessen!



Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Dr. med. Jakob Keilbach | Dr. med. Natalie Mauch | Dr. med. Eckart Roth | Larissa Vidal, Weiterbildungsassistentin | Cathrin Kalmbach, Hebamme

Darauf sollten Sie vor Ort achten:

- **Magnesium-Dragees mitführen:** Magnesium ist ein gutes Notfall-Medikament, besonders wenn Sie zu vorzeitiger Wehentätigkeit neigen.
- **Seien Sie kritisch mit Speisen und Getränken!** Nur Wasser aus der Flasche trinken, auf Eiswürfel verzichten. Kein halbgegartes Fleisch essen, Obst vor dem Verzehr schälen.
- **Streß und Sorgen meiden!** Stress kann zu Komplikationen oder vorzeitigen Wehen führen. Also gilt: Wenn Sie Flugangst haben, buchen Sie keine Flugreise; wenn Sie Höhenangst haben, verzichten Sie auf die Turm-Besichtigung. Reisen Sie nur so, wie Sie sich sicher und gut fühlen!
- Auch Schwangere verletzen sich im Urlaub am häufigsten bei Verkehrs- und Sportunfällen. Daher: **Sportarten mit hohem Unfall- und Verletzungsrisiko meiden!** Tabu sind außerdem Gerätetauchen und Bergsteigen über 2.000 Meter.
- **Was tun bei einem Unfall?** Linksseitenlagerung einnehmen und einen Arzt rufen. Gegebenenfalls Magnesium einnehmen. Auch bei kleinen Unfällen sicherheitshalber ein Krankenhaus aufsuchen!



Treten Sie besser keine Fernreise an, wenn...

- ... bei Ihnen bereits **Komplikationen** wie Blutungen und vorzeitige Wehen aufgetreten sind.
- ... Sie vor weniger als 14 Tagen einen **invasiven diagnostischen Eingriff** hatten (z. Bsp. eine Fruchtwasseruntersuchung).
- ... Sie innerhalb der letzten sechs Wochen am Bauch operiert wurden.
- ... Ihr **Allgemeinzustand schlecht** ist, Sie unter (Schwangerschafts-) **Diabetes** oder unter einer **chronischen Leber-, Nieren- oder Herzkrankheit** leiden.

Die Anreise

Egal, ob im Flugzeug, im Zug oder im Auto: **Langes Sitzen erhöht das Thrombose-Risiko!** Geben Sie daher Reisezielen mit kurzer Anreise den Vorzug.

Trinken Sie während der Fahrt reichlich und wechseln Sie häufig Ihre Sitzposition.

Im Bus oder Flugzeug einen Gangplatz suchen und öfters ein paar Schritte auf und ab gehen. Bei Autofahrten alle ein bis zwei Stunden eine Pause einlegen!

Wenn Sie mit dem Flugzeug oder der Bahn reisen, achten Sie darauf, genügend **Zeit zum Umsteigen einzuplanen!**

Richtig Anschnallen im Auto: Der Gurt sollte zwischen den Brüsten sowie unterhalb des Bauches verlaufen. So sind Sie und Ihr Kind bei einem Aufprall am besten geschützt.

IMPRESSUM:

Frauenärzte
Rotebühlplatz



Infoblatt Reisen in der Schwangerschaft
der Frauenärzte Rotebühlplatz

Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Dr. med. Jakob Keilbach, Dr. med. Natalie
Mauch, Dr. med. Eckart Roth, Larissa Vidal,
Weiterbildungsassistentin, Cathrin Kalmbach,
Hebamme

V.i.S.d.P.: Dr. med. Jakob Keilbach

Anschrift:

Frauenärzte Rotebühlplatz

Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Rotebühlplatz 19
D-70178 Stuttgart

Tel. 0711 76 71 56
Fax 0711 76 71 577