



Der Sommer kommt, der Bauch wird größer – darf Frau nun trotzdem ihrer Reiselust nachgehen? Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit! Einem Urlaub steht also grundsätzlich nichts im Wege. Voraussetzung ist allerdings eine Extraportion Planung und Vorsicht. Ihre Frauenärzte Rotebühlplatz haben für Sie die wichtigsten Infos rund um das Thema „Reisen in der Schwangerschaft“ zusammengestellt.

## Reisen – 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.

- **Fliegen in der Schwangerschaft:** 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 werden die meisten Fluglinien Sie auch für kurze Strecken nicht mehr an Bord lassen. Erkundigen Sie sich deshalb rechtzeitig bei Ihrer Fluggesellschaft!

- **Nicht dorthin reisen, wo Impfungen erforderlich sind!** Möglich sind nach strenger Abwägung von Nutzen und Risiko einige wenige Impfungen, wie zum Beispiel Tetanus und Grippe. Besonders wichtig: Keine Malariagebiete bereisen! Denn eine Infektion mit Malaria kann eine Fehlgeburt auslösen.

- Ratsam ist es natürlich, **Reiseziele innerhalb Europas** anzusteuern. Die Vorteile: 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.**

## Planen Sie gründlich

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

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

- Sollte es zu Komplikationen kommen, sind Ihre Ärzte außer Reichweite. Informieren Sie sich also 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.

- **Mutterpass nicht vergessen!** Der Mutterpass dokumentiert die Ergebnisse der Vorsorgeuntersuchungen und damit den Verlauf der Schwangerschaft. Er ist international gültig und sollte bei Reisen ins Ausland unbedingt ins Gepäck.





## Die Anreise



© tieler, PIXELIO

• 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 reichlich und wechseln Sie häufig Ihre Sitzposition. Im Bus oder Flugzeug einen Gangplatz suchen und hin und wieder ein paar Schritte gehen. Bei Autofahrten alle ein bis zwei Stunden eine Pause einlegen!

• Mit dem Bauch sollten auch die **Zeitpuffer** wachsen, die Sie **zum Umsteigen** bei Flug- und Bahnreisen einplanen.

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

## Vor Ort

• 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 Bergtouren über zweitausend Meter Höhe.

• **Magnesium-Dragees mitführen:** Magnesium ist ein hilfreiches Notfall-Medikament, besonders wenn Sie zu vorzeitigen Wehen neigen.

• **Was tun bei einem Unfall?** Nehmen Sie die Linksseitenlagerung ein, lassen Sie einen Arzt rufen und nehmen Sie gegebenenfalls Magnesium ein. Bitte suchen Sie auch bei kleinen Unfällen sicherheitshalber ein Krankenhaus auf.

• **Seien Sie kritisch mit Speisen und Getränken.** Trinken Sie nur Wasser aus der Flasche und verzichten Sie auf Eiswürfel. Ebenfalls tabu: halb-gegartes Fleisch und ungeschältes Obst.

• **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!

**Sie sollten keine Fernreisen antreten, wenn ...**

• bei Ihnen **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.

Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihre Frauenärztin / Ihren Frauenarzt um Rat!



© Ilwa Weimacht, PIXELIO

**Ihr Team von den Frauenärzten am Rotebühlplatz wünscht Ihnen erholsame Urlaubstage!**

## Impressum

Frauenärzte  
Rotebühlplatz



Reisen in der Schwangerschaft Info der Frauenärzte Rotebühlplatz – Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

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

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

**Anschrift:** Frauenärzte Rotebühlplatz  
Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Rotebühlplatz 19  
D – 70178 Stuttgart  
Telefon: 0711.7671 56  
Fax: 0711.7671 577

info@frauenaerzte-rotebuehlplatz.de  
www.frauenaerzte-rotebuehlplatz.de