

Schwanger auf Reisen

Tipps über den Ratgeber „9 Monate gesund erleben“

Schwangerschaft ist keine Krankheit. Deswegen besteht für gesunde Schwangere kein Grund, auf Reisen zu verzichten. Wenn Hebamme oder Arzt keine Einwände haben, können werdende Mütter entspannt ihre Urlaubsreise genießen. Allerdings sollten einige Dinge beachtet werden.

Reisevorbereitungen

Eine Schwangere sollte vor Reiseantritt mit ihrer Hebamme oder ihrem Arzt individuelle Risiken abklären. Gegebenenfalls muss überprüft werden, ob ausreichender Impfschutz vorhanden ist. Der Arzt gibt auch Tipps für die Zusammenstellung der Reiseapotheke. Generell werden ein gut verträgliches Mittel gegen Reise-Übelkeit, Kohletabletten gegen Durchfall und Tabletten gegen leichte Kopfschmerzen empfohlen, in einigen Fällen auch Magnesiumpräparate. Sonnen- und Mückenschutz gehören ebenfalls ins Gepäck. Schon vor der Reise sollte man klären, welche Ärzte am Urlaubsort weiterhelfen könnten.

Wahl des Urlaubsgebietes

Reisen in Malaria-Gebiete sind für Schwangere tabu. Das Hochgebirge ist auch nicht zu empfehlen; Wanderungen in den Bergen sollten nicht über eine Höhe von 2500 Meter gehen (Sauerstoffmangel). In jedem Fall muss am Urlaubsort ein Arzt zu erreichen sein.



Seite 2 zu:

Schwanger auf Reisen

Tipps über den Ratgeber „9 Monate gesund erleben“

Reise im Flugzeug

Bei unkomplizierten Schwangerschaften ist gegen Flugreisen grundsätzlich nichts einzuwenden. Lange Flugzeiten sollten Schwangere während des ersten Drittels der Schwangerschaft allerdings vermeiden, weil die kosmische Strahlung das Gehirn des Fötus in dieser Entwicklungsphase nach Experteneinschätzung schädigen könnte. Ab der 35. Woche nehmen Fluggesellschaften Schwangere grundsätzlich nicht mehr mit. Ab der 28. Schwangerschaftswoche ist es daher ratsam, ein ärztliches Attest mitzubringen, in dem bescheinigt wird, dass die werdende Mutter nicht unmittelbar vor der Geburt steht. Da während der gesamten Schwangerschaft ein erhöhtes Thromboserisiko besteht, sollte im Flugzeug auf ausreichende Beinfreiheit geachtet werden. Zudem empfiehlt es sich, Beingymnastik zu machen, öfter mal aufzustehen und im Flugzeug umherzugehen. Kompressionsstrümpfe sind sinnvoll, weil sie das Thrombose-Risiko mindern. Während des Fluges empfiehlt es sich, viel zu trinken - etwa ein Glas Wasser oder Fruchtsaft pro Stunde.

Am Urlaubsort

Auch am Urlaubsort sollten Schwangere regelmäßig viel trinken, nur gut Gekochtes, Gebratenes oder Abgepelltes essen - keine luftgetrockneten Fleisch- und Wurstwaren, wie Schinken oder Salami (Toxoplasmose-Gefahr). Außerdem ist intensives Sonnenbaden zu vermeiden. In jedem Fall sollten während einer Urlaubsreise Entspannung und Erholung im Vordergrund stehen.

Alles über die Zeit der Schwangerschaft wie Entwicklung, notwendige Vorsorge und richtige Ernährung erfahren Sie durch die kostenlose Informationsbroschüre „9 Monate gesund erleben“. Diese ist kostenlos bei uns erhältlich und kann per E-Mail unter service@bkk-victoria-das.de oder telefonisch unter 0211 477-6275 angefordert werden.

Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.

Besuchen Sie uns im Internet: www.bkk-victoria-das.de