

Reisen in der Schwangerschaft - was muss beachtet werden? | Medizin-News

Das Hauptproblem beim Reisen ist die Entfernung von Ihrem betreuenden Gynäkologen. **Wenn Sie nahe am Geburtstermin sind oder eine Risikoschwangerschaft haben, sollten Sie nicht zu weit weg von Ihrem Heimatort reisen.** Selbstverständlich ist das abhängig von der Art der Risikoschwangerschaft. Für Schwangere, die Diabetes haben und gut eingestellt sind, ist es natürlich kein Problem, auf Reisen zu gehen.

Bei einer Mehrlingsschwangerschaft sollten Sie auf Fernreisen verzichten.

Wenn Ihre Schwangerschaft normal verläuft, ist das Reisen im ersten und zweiten Drittel sowie zum Beginn des letzten Drittels der Schwangerschaft völlig unbedenklich.

Das Reisen mit dem Auto stellt kein Risiko dar, selbstverständlich sollten Sie auch weiterhin den Sicherheitsgurt tragen, er wird weder Sie noch Ihr Kind im Falle eines Unfalles verletzen, denn das Fruchtwasser um das Kind herum dient als Sicherheitspuffer. Tragen Sie den Sicherheitsgurt unterhalb des Bauches und halten Sie den Schulterteil in der üblichen Position. Da das lange Sitzen für Sie unangenehm wird, sollten Sie regelmäßige Pausen machen und ein wenig spazieren gehen.

Einige Fluggesellschaften starten mit Schwangeren nur bis zur 36. Schwangerschaftswoche, wobei es dafür keinen medizinischen Grund gibt. Das Fliegen stellt für Sie und Ihr Ungeborenes kein Risiko dar.

Beachten Sie jedoch die folgenden Empfehlungen:

- **Stehen Sie häufiger von Ihrem Sitz auf und machen Sie einen kleinen Spaziergang im Flugzeug.** Zu langes Sitzen lässt das Blut in Ihren Waden versacken, ein Spaziergang hingegen regt den Kreislauf an und pumpt das Blut aus den Waden zum Herzen zurück.
- **Achten Sie unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr während des Fluges.** Die Luft in einem Flugzeug ist sehr sehr trocken. Auf Langstreckenflügen würden Sie schnell austrocknen, wenn Sie nicht ausreichend trinken. Nehmen Sie so viel Flüssigkeit zu sich, dass Sie mehrmals Ihre Blase entleeren müssen.
- Haben Sie keine Angst vor den Metalldetektoren auf den Flughäfen. Von diesen Detektoren gehen keine schädlichen Strahlen aus.
- **Wenn Sie eine Reise in ein tropisches Land planen, fragen Sie Ihren betreuenden Arzt zuvor nach notwendigen Impfungen.** Vergessen Sie nicht, auf Ihre Schwangerschaft hinzuweisen, damit Ihr Arzt dieses bei der Impfung berücksichtigen kann.

Wenn Sie noch keine Nahrungsergänzung für Ihre Schwangerschaft einnehmen, sprechen Sie uns bitte an. Gerne empfehlen wir Ihnen die für Sie geeignete Nahrungsergänzung – für Ihr Wohlbefinden und für Ihr Baby.

Gerne bieten wir Ihnen eine detaillierte reisemedizinische Beratung an.

Weitere Fragen zur gesunden Ernährung und Vitalstoff-Versorgung während der Schwangerschaft beantworteten wir Ihnen gern.