



Was zu beachten ist Mit Baby im Bauch auf Reisen

Die Fernreise ist seit Monaten gebucht – und nun plötzlich schwanger! Oder eine verlockende Last-Minute-Reise bietet für längere Zeit die letzte Gelegenheit für einen Urlaub zu zweit – und nicht zu dritt. Spricht etwas gegen eine Reise mit Baby im Bauch? Viele Reisen sind gut möglich.

Natürlich müssen schwangere Frauen im Urlaub nicht zuhause hocken! Je weiter die Reise geht, je länger sie dauert und je schlechter die medizinische Versorgung am Zielort ist, desto eher sollten Sie jedoch Abstriche machen. Im Zweifelsfall kann man den Zeitpunkt der Reise und das Reiseziel mit einem Arzt oder einer Hebamme besprechen. In jedem Fall ist es günstig, sich rechtzeitig über die medizinische Versorgung vor Ort zu informieren. Besondere Vorsichtsmaßnahmen und Einschränkungen sind bei so genannten Risikoschwangerschaften ernst zu nehmen, wenn es also schon mal eine Fehlgeburt gab oder Mehrlinge unterwegs sind. Dann sollten Sie auf eine Fernreise verzichten. Bei unkompliziertem Schwangerschaftsverlauf können auch entferntere Ziele angesteuert werden.

Der *günstigste Reiseterrain* ist das zweite Schwangerschaftsdrittel, also die 18. bis 24. Woche.¹ Das ist die

Zeit, in der die Organbildung, also wesentliche Schritte in der Entwicklung des Kindes, beendet ist. Auch die Zeit der häufigen Übelkeit ist vorbei. Zudem ist der Bauch noch relativ flach, das Baby also noch nicht so groß und schwer, dass es eine wirkliche Last ist. Im zweiten Schwangerschaftsdrittel ist sowohl das Risiko einer Fehlgeburt als auch das Risiko vorzeitiger Wehen relativ gering.

Für das Wohlbefinden während der Reise spielt bereits die *Art des Verkehrsmittels* eine besondere Rolle. Bahnfahrten sind meist stressarm (Platzkarten!) und bieten viel Bewegungsfreiheit. Enger und stressiger kann es im Auto werden, vor allem, wenn man von Stau zu Stau fährt. Bei längeren Autofahrten gilt es, in kürzeren Abständen als üblich, also alle ein bis zwei Stunden, eine Pause zu machen und sich die Beine zu vertreten. Längeres Sitzen im Auto erhöht die Gefährdung durch Thrombosen. Durch die Hormonumstellung im

Körper ist das Risiko von solchen Blutgerinnseln nämlich besonders hoch.

Kürzere Flugreisen sind im zweiten Schwangerschaftsdrittel in der Regel kein Problem. Fluglinien nehmen Frauen mit unkomplizierter Schwangerschaft meist bis zur 35. Woche mit. Manche verlangen bereits ab der 28. Schwangerschaftswoche ein ärztliches Attest, das die Flugtauglichkeit bescheinigt. In den letzten Wochen ist es ohnehin besser, nicht mehr zu fliegen, damit das Kind nicht im Flugzeug zur Welt kommt. Dies geschieht aber zum Glück sehr selten.

Auf *längeren Flugstrecken* (ab vier bis fünf Stunden) und bei Risikofaktoren wie Krampfadern ist es wichtig, Kompressionsstrümpfe zu tragen, damit sich keine Blutgerinnsel in den Beinen bilden. Auch Fußgymnastik soll vorbeugend wirken – eine Anleitung findet sich häufig in den Fluginformationen an Bord oder wird als Video gezeigt. Sehr nützlich ist außerdem, genügend zu trinken und regelmäßig im Flugzeug auf- und abzugehen.