

## Reisen in der Schwangerschaft

### Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Caritas-Krankenhaus informiert

Urlaubszeit ist Reisezeit - auch für Schwangere. Trotzdem ist der weibliche Körper stress- und krankheitsanfälliger. Starke Klima- wechsel, lange Anreisen und ungewohntes Essen belastet den Körper zusätzlich.

Gerade wenn eine Familie schon schulpflichtige Kinder hat, wird der Urlaub nicht allein nach dem für die Schwangere besten Zeit- punkt ausgesucht. Reisen ist auch dann möglich, doch sollten eini- ge wichtige Regeln berücksichtigt werden.

Das Reiseziel sollte mit Bedacht gewählt werden, am besten in Rücksprache mit dem behandelnden Frauenarzt. Wichtig ist auf die hygienischen Verhältnisse im Urlaubsland zu achten, da gerade Schwangere anfälliger für virale und bakterielle Infektionskrankhei- ten z.B. Blasenentzündungen, Nierenbeckenentzündungen sind. Nicht zu unterschätzen sind Magen-Darminfektionen, meistens einhergehend mit großem Flüssigkeitsverlust. Daher sollte auf- grund großer Anpassungen des Blutkreislauf und der Steuerung des Flüssigkeitshaushaltes in einer Schwangerschaft auf die Was- ser- und Nahrungshygiene besonders geachtet werden. Es gilt: Viel trinken! Es ist auch durchaus sinnvoll, sich vorab über die ärzt- liche Versorgung vor Ort zu informieren, um im Notfall eine An- sprechstelle zu haben.

Presse-Information

---

Herausgegeben von:

Caritas-Krankenhaus St. Josef

Susanne Haggemiller  
Leiterin Marketing und PR  
Telefon 0941 782-2011  
shaggemiller@caritasstjosef.de

Landshuter Straße 65  
93053 Regensburg

[www.caritasstjosef.de](http://www.caritasstjosef.de)

---

Bei Fernreisen ist die Infektionsgefahr erhöht. Unbedingt vermeiden werden sollten Zielgebiete in Ländern, in denen Tropenkrankheiten wie z.B. Malaria oder Gelbfieber vorkommen. Eine Infektion könnte sowohl für die Mutter als auch für das Kind gefährlich werden. Bestimmte Impfungen sind zwar möglich, müssen aber immer individuell mit dem behandelnden Arzt geklärt werden. Auch auf Resistenzen in den jeweiligen Ländern ist zu achten.

Flugreisen können grundsätzlich bis zum Ende des zweiten Drittels der Schwangerschaft angetreten werden, sofern kein Risiko für eine Früh- oder Fehlgeburt besteht. Der minimal verringerte Sauerstoffgehalt in der Kabine und die erhöhte Strahlung stellen kein Risiko dar. Ab der 36. Schwangerschaftswoche gibt es bei fast allen Fluggesellschaften Begrenzungen, teilweise auch schon früher. Häufig werden ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigungen gefordert. Jede Schwangere sollte sich also rechtzeitig bei der Fluggesellschaft erkundigen.

Auch ausgiebige Sonnenbäder sind nicht geeignet. Die Haut ist in der Schwangerschaft empfindlicher, unschöne Pigmenteinlagerungen sind nicht selten. Außerdem belastet starke Sonneneinstrahlung den Kreislauf deutlich. Schattenentsprechende Kleidung (Sonnenhut) und ein ausreichender Sonnenschutz (Sonnenscreme) ist immer von Vorteil.

Das Auto und vor allem die Bahn können die Anreise leichter gestalten. Viele Pausen und reichlich Bewegung sind notwendig. So steht einem erholsamen Urlaub, unter Berücksichtigung der notwendigen Verhaltensregeln, nichts im Wege. Die wichtigsten Reiseunterlagen sind Mutterpaß und Versicherungskarte.