



Katholisches Klinikum Essen

Presseinformation

Marienhospital Altenessen
Hospitalstraße 24
45329 Essen
Tel. (0201) 6400-1310

Philippusstift
Hülsmannstraße 17
45355 Essen
Tel. (0201) 6400-1370

St. Vincenz Krankenhaus
Von-Bergmann-Straße 2
45141 Essen
Tel. (0201) 6400-1340

Homepage www.kk-essen.de
Zeitschrift www.gesundinessen.de
Facebook <https://www.facebook.com/katholischesklinikumessen>
Google+ <https://plus.google.com/112605166316317693064>
Twitter https://twitter.com/KK_Essen
Xing <https://www.xing.com/companies/katholischesklinikumessengmbh>

Ihr Ansprechpartner für Pressefragen:
Mail marketing@kk-essen.de

Essen, 21.07.2014

Reisen in der Schwangerschaft

Was gilt es zu beachten?

Jedes Jahr sind unter den Reisenden auch viele Schwangere, die noch einmal die letzte Zweisamkeit genießen möchten. Schwanger verreisen – ist das gesund? Das ist eine von vielen Fragen, die sich Schwangere stellen.

Grundsätzlich ist es eine schöne Idee, noch einmal Kraft zu tanken für den neuen, spannenden Lebensabschnitt, der bevor steht. Wenn Schwangere bei der Urlaubsplanung ein paar Kleinigkeiten beachten, wird die Auszeit Erholung pur. „Für Reisen während der Schwangerschaft sind Dinge zu beachten, an die viele Paare oft erst denken, wenn es zu spät ist“, sagt Dr. Justine Szymeczek-Speth. Die stellvertretende Leitende Ärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe des Katholischen Klinikums Essen und die Leitende Hebamme Ursula Frigger wissen, dass Reisen während der Schwangerschaft schnell in Stress ausarten kann. „Die wichtigste Regel ist, dass Paare während der Schwangerschaft nur verreisen sollten, wenn sie es gerne tun, nicht weil sie das Gefühl haben, sie müssen jetzt noch einmal weg, bevor der Nachwuchs kommt“, sagt Ursula Frigger.

Reisezeit und Reiseziel: Während der Schwangerschaft eine essenzielle Frage

Ist diese Frage beantwortet, steht die Überlegung an, wann der geeignete Zeitpunkt für eine Reise in der Schwangerschaft ist. Besonders empfehlenswert ist eine Reise im mittleren Schwangerschaftsdrittel, also im 5. oder 6. Monat. Die Anpassungsschwierigkeiten und Beschwerden wie Übelkeit und Müdigkeit der ersten Monate sind überstanden und die Gefahr von Blutungen oder einer Fehlgeburt ist geringer. „Eine Reise im letzten Schwangerschaftsdrittel empfehle ich nur nach genauer

Untersuchung und je nachdem wohin die Reise geht. Ist das Ziel beispielsweise ein heißes Land, kann das sehr unangenehm sein, da während der Schwangerschaft die Hitzeempfindlichkeit deutlich erhöht ist“, so Dr. Szymeczek-Speth. Zudem schränkt der größere Bauchumfang die werdende Mutter in ihren Bewegungen ein. Das kann besonders im Urlaub zu Unzufriedenheit führe. „Zudem besteht immer die Möglichkeit einer Frühgeburt“, sagt Dr. Szymeczek-Speth. Neben der Reisezeit muss natürlich das Ziel bestimmt werden. Besonders gut eignen sich Reisen innerhalb Europas, da sie mit kurzen Anreisen und einem geringen Erkrankungsrisiko verbunden sind. Auch eine Zeitverschiebung und damit der Jetlag entfallen. „Wanderurlaube sind ebenfalls zu empfehlen, wenn sich die Frau fit fühlt und der Bauchumfang noch nicht übermäßig zugenommen hat. Allerdings ist darauf zu achten, dass ab 2.000 Meter die Luft dünner wird, wodurch die die Versorgung des ungeborenen Kindes beeinträchtigt sein kann. Ich empfehle deshalb dringend, unter dieser Grenze zu bleiben“, sagt Dr. Szymeczek-Speth. Auch Urlaube am Wasser sind zu empfehlen, da Schwimmen während der Schwangerschaft eine schonende Sportart ist, die positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden hat.

Entspannt zum Ziel

Längere Autofahrten sind grundsätzlich kein Problem, wenn man einige Regeln beachtet. Eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit ist wichtig, um das Risiko einer Thrombose zu mindern. Auch regelmäßige Pausen und Bewegung führen zu einer verbesserten Durchblutung und damit zu einer besseren Sauerstoffversorgung des Babys. Im Vergleich zu Autoreisen sind Zugreisen angenehmer und komfortabler. Gute Bewegungsmöglichkeiten, viel Platz, geringe Unfallgefahr und dadurch weniger Stress.

„Bei Flugreisen wird es schon komplizierter. Grundsätzlich sind sie bei gesundem Verlauf der Schwangerschaft bis etwa zur 36. Schwangerschaftswoche möglich. Dennoch ist bereits ab der 28. Schwangerschaftswoche bei vielen Airlines ein ärztliches Attest notwendig“, sagt Ursula Frigge. Zudem sollten Aspekte wie Flugangst oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen beachtet werden – sie führen zu Stress bei Schwangeren. Regelmäßiges Aufstehen und Laufen beugen einer Thrombose vor. Auch Stützstrümpfe entlasten die Venen. „Manche Frauen haben Bedenken, dass der geringere Sauerstoffgehalt der Atemluft in der Maschine dem Ungeborenen schaden könnte. Studien haben jedoch nachgewiesen, dass das Herz des Embryos genauso schnell schlägt wie auf der Erde. Auch die Strahlenbelastung ist unbedenklich, solange die werdende Mutter in den vergangen zwölf Monaten nicht mehr als 120.000 Flugkilometer zurückgelegt hat“, so Dr. Szymeczek-Speth.

„Wenn die Reise geplant ist und das Ziel feststeht, sollte man sich vorab über die medizinische Versorgung im Notfall erkundigen. Meistens nimmt man sie ja nicht in Anspruch – aber zu wissen, an wen man sich im Notfall wenden kann, beruhigt ungemein“, sagt Dr. Szymeczek-Speth.

Tipps für sicheres und angenehmes Reisen in der Schwangerschaft:

- Der Mutterpass muss immer dabei sein
- Ärztliche Versorgung und Hygiene sollten vorhanden sein
- Ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen

- Zwischendurch immer Pausen einlegen
- Halb gegartes Fleisch und Eis meiden, Obst schälen
- Eine komfortable Unterkunft mit Klimaanlage buchen
- Übermäßiges Sonnenbaden sollte vermieden werden