

Schwangerschaft & Urlaub

Ein Urlaub in der Schwangerschaft ist gleichzeitig auch ein Urlaub unter besonderen Umständen. Worauf werdende Mütter achten und was sie nicht vergessen sollten, zeigt die Schwanger.at Urlaubs-Checkliste:

- Spätestens ab der 36. Schwangerschaftswoche sind Flugreisen tabu
- E-Card, Auslandskrankenschein und Mutter-Kind-Pass nicht vergessen!
- Eine Reise-Rücktrittsversicherung lohnt sich vor allem in der Schwangerschaft
- Erforderliche Schutzimpfungen immer zuerst mit dem Arzt absprechen
- Ausreichend Ruhepausen und Zwischenstopps zum Entspannen einplanen
- Füße so oft wie möglich hoch lagern oder auf Kompressionsstrümpfe zurückgreifen
- Die Anreise zum Urlaubsziel sollte so kurz wie möglich gehalten werden
- Erkundungen zu den medizinischen und hygienischen Standards im Zielland einholen
- Reiseapotheke auf die schwangere Frau als auch auf die Begleitperson abstimmen
- Gefährliche Aktivitäten und Sportarten mit einem hohen Verletzungsrisiko meiden
- Für den Badeurlaub ausreichend Badetampons einpacken (schützt vor Pilzinfektionen)
- Offene Fragen und medizinische Voraussetzungen noch vor dem Urlaub mit dem betreuenden Gynäkologen/der Gynäkologin besprechen
- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und ausgewogene Nahrungsaufnahme achten
- Starke Temperaturschwankungen und Veränderungen des Klimas meiden (z.B. Trekking-Touren auf über 2000 Höhenmetern)
- Bei der Versicherung erkundigen welche Kosten im medizinischen Notfall und beim Rücktransport gedeckt werden (eventuell Kreditkartenvertrag oder Mitgliedschaft bei einem Autofahrerclub abschließen)
- Entspannung und Ruhe in den Vordergrund stellen – Urlaubsstress meiden

Expert*innen-Tipp: „Je besser es der Mutter gelingt, Auszeiten für sich zu nutzen und einen emotionalen Ausgleich zu schaffen (z.B. durch Entspannung, Sport, einem Treffen mit Freunden), desto ruhiger und sicherer fühlt sich das Baby.“ - *Univ.-Prof.in Dr.in Stefanie Höhl*