

## 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 um die medizinische und hygienische Standards im Zielland einholen
- Die 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

Notizen