

23. Mai 2018

RADIOBEITRAG als Text

Urlaub in anderen Umständen: Reisen während der Schwangerschaft

Anmoderation:

Urlaub ist die schönste Zeit des Jahres. Wer diese Zeit in anderen Umständen verbringt, sollte ein paar Dinge beachten. Worauf es beim Reisen während der Schwangerschaft ankommt, darüber hat sich Kristin Sporbeck informiert.

Länge: 1.43 Minuten

Text: Urlaub, Erholung und Entspannung ist auch – oder gerade für – Schwangere wichtig. Wollen die werdenden Mütter auf Reisen gehen, hilft es, wenn sie vorab auf ein paar Dinge achten. Wichtig ist zunächst die Reisezeit, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband:

Dr. Eike Eymers:

Für Schwangere ist die beste Reisezeit das zweite Schwangerschaftsdrittel, also etwa vom Ende der 14. Woche bis zur 28. Schwangerschaftswoche. Dann sind Übelkeit und erste Umstellungsschwierigkeiten überstanden, aber der Bauch ist noch nicht so groß, dass das Reisen beschwerlich wird.

Text: Außerdem kommt es auf die Wahl des Urlaubsortes an. Ideal sind Urlaubsziele, die keine lange Anreise erfordern und ein gemäßigtes Klima haben.

Dr. Eike Eymers:

Starke Belastungen, wie Reisen in tropische Regionen oder Wanderungen ins Hochgebirge, sollten vermieden werden. Reiseziele in Länder, für die besondere Impfempfehlungen oder -pflichten bestehen, sind nicht empfehlenswert. Das gleiche gilt für Länder mit hohem Risiko für Malaria, Dengue-Fieber oder Zika-Virus.

Text: Möchte die Schwangere lieber in ein warmes, sonniges Urlaubsland, ist auf jeden Fall ein guter Sonnenschutz wichtig, da die Haut während einer Schwangerschaft besonders empfindlich ist. Worauf Schwangere während der Reise außerdem achten sollten, weiß Ärztin Eymers.

Dr. Eike Eymers:

Reisen bedeutet in der Regel viel sitzen. Deshalb sollten die Schwangeren sich zur Thromboseprophylaxe möglichst viel bewegen, sehr ratsam sind Kompressionsstrümpfe und ausreichend trinken. Außerdem ist der Hygienestandard eines Landes wichtig, um sich beispielweise vor Magen- und Darm-Infektionen zu schützen.

Text: In jedem Fall sollten Schwangere beim Packen den Mutterpass nicht vergessen. Weitere Infos gibt es im Internet auf aok.de/familie.