



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Schwanger reisen

Teile diesen Article

X



Schwanger reisen

Verreisen, kein Problem. Darauf solltest du achten

<https://www.babyservice.de/reisen-schwangerschaft> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Schwanger reisen

Verreisen, kein Problem. Darauf solltest du achten

- Teilen

Mit Baby im Bauch auf Reisen? Klar geht das! Wenn du ein paar Kleinigkeiten beachtest, kannst du gut ein paar entspannte Urlaubstage genießen. Nutze die Gelegenheit!

Urlaub, Abenteuer, Entspannung – auch in der Schwangerschaft kannst du verreisen. Es spricht sogar viel dafür: Jetzt ist die Gelegenheit, noch ein paar gemeinsame Tage mit dem Partner zu verbringen bevor das Kind zur Welt kommt.

Wenn ihr schon Kinder habt, könnt ihr ihnen auf der Reise noch einmal eine Extra-Portion Aufmerksamkeit widmen und sie auf das neue Geschwisterchen vorbereiten.

Wann reise ich als Schwangere am besten?

Der optimale Zeitpunkt ist etwa vom vierten bis zum sechsten Schwangerschaftsmonat. Die Beschwerden der ersten Zeit sind vorbei und der Bauch noch nicht zu groß.

Muss ich beim Reiseziel etwas beachten?

Auch wenn du dich wundervoll fühlst, solltest du dir jetzt nicht zu viel zumuten: Reiseziele mit starken Klimawechseln belasten den Kreislauf. Bei Reisen in tropischen Regionen könnte es Probleme mit Infektionen geben, die auch das Baby betreffen. Bevorzuge also gemäßigte Regionen. Statt Extremtouren lieber entspannen und genießen.

Der Mutterpass muss mit

Informiere dich bei Auslandsreisen in der Schwangerschaft vorher über die ärztliche Versorgung vor Ort. Überprüfe auch deinen Auslands-Krankenversicherungsschutz. Wichtig: Versichertenkarte und Mutterpass griffbereit im Reisegepäck haben.

Bequem unterwegs – Die Transportmittel

Nicht jedes Transportmittel ist bei Reisen in der Schwangerschaft zu empfehlen. Hier ein paar Infos zu An- und Abreise.

Autoreisen: Zu lange Autotouren in abgeknickter Haltung sind anstrengend und schlecht für die Durchblutung. Mache also häufig längere Pausen. Fahre auch schwanger immer mit Gurt: Den Brustgurt quer oberhalb des Bauches und den Beckengurt tief darunter anlegen, damit das Baby nicht zu sehr unter Druck gerät.

Bahnfahrten: Sind gut für Schwangere geeignet. Du kannst dich bewegen, austrecken und herumlaufen. Das entspannt bei langen Fahrten.

Flugreisen: Fliegen stellt während der Schwangerschaft kein besonderes Risiko dar und ist manchmal sogar recht bequem. Informiere die Fluggesellschaft bei der Buchung über deine Schwangerschaft, um einen speziell reservierten Platz mit mehr Beinfreiheit zu bekommen. Wichtig: Manche Fluggesellschaften lassen Schwangere in den letzten Wochen vor der Geburt nicht mehr mitfliegen – selbst mit ärztlichem

Attest.

Weiterlesen ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/reisen-schwangerschaft>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/reisen-schwangerschaft>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/reisen-schwangerschaft&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/190219_beba_neonatal_ssw14topic3-ssw08_280x280.jpg&description=Schwanger reisen

[3] <https://twitter.com/share?text=Schwanger%20reisen&url=https%3A//www.babyservice.de/reisen-schwangerschaft>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/reisen-schwangerschaft>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147236>

[6] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>