

Das Wesentliche in Kürze

- Reisen während der Schwangerschaft: Wählen Sie ein geeignetes Reiseziel und bereiten Sie sich gut vor.
- Stillen während der Reise hat Vorteile für Mutter und Kind. Machen Sie sich kundig, ob Stillen in der Öffentlichkeit am Reiseziel kulturell akzeptiert ist.

Reisen während einer unkomplizierten Schwangerschaft ist möglich, bei der Wahl des Reisezieles sollten jedoch Risiken bedacht werden. Das mittlere Drittel der Schwangerschaft ist wegen dem geringsten Risiko für Komplikationen und meist gutem körperlichem Wohlbefinden ideal. Eine geburtshilfliche Untersuchung ist vor der Reise empfohlen. Eine angemessene medizinische Versorgung für Mutter und Neugeborenes am Reiseziel sollte gewährleistet und der Versicherungsschutz für beide ausreichend sein.

Flugreisen

Die meisten Fluggesellschaften befördern Schwangere bis zur 36. Schwangerschaftswoche, bei Mehrlingen bis zur 32. Schwangerschaftswoche. Klären Sie dies vorab mit der Airline. Ab der 28. Schwangerschaftswoche ist eine Flugfähigkeitsbescheinigung des Gynäkologen mit Angabe des errechneten Geburtsdatums und seiner Kontaktdaten erforderlich. Das Risiko für Blutgerinnsel während dem Flug ist in der Schwangerschaft erhöht. Aufgrund des erhöhten Thromboserisikos sollten Sie kleine Übungen machen, um die Durchblutung anzuregen, viel trinken und Stützstrümpfe tragen.

Reiseziel

- **Malaria:** Malaria während der Schwangerschaft kann für die Mutter und das ungeborene Kind sehr gefährlich verlaufen. Daher wird von Reisen in Malaria-Risikogebiete abgeraten. Wenn nicht auf die Reise verzichtet werden kann, sind eine reisemedizinische Beratung, guter Mückenschutz und eine medikamentöse Malariaphylaxe unbedingt nötig. Gestillte Säuglinge brauchen ebenfalls Malariamedikamente, da diese über die Muttermilch nicht ausreichend ausgeschieden werden. Fieber (>37,5°C) während oder nach der Reise in Malariagebiete ist ein medizinischer Notfall; Malaria oder andere schwerwiegende Infektionen sollten ausgeschlossen werden.
- **Zika:** Eine Infektion während der Schwangerschaft kann beim Neugeborenen zu Gehirnfehlbildungen und anderen Schäden führen. Daher wird bei Kinderwunsch und Schwangerschaft von Reisen in Gebiete mit aktuellem Zika Ausbruch abgeraten. Informationen zu aktuellen Risikogebieten finden sich auf der CDC Website <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-information>.
- **Mückenschutz:** Hautschutzmittel mit DEET (mind. 30%) und Textilschutzmittel mit Permethrin für Moskitonetze und Kleidung werden in der Schwangerschaft empfohlen. Schlafen Sie unter einem Moskitonetz und tragen Sie Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen, v.a. nachts und in der Dämmerung. Tagsüber aktiv sind Mücken, die z.B. Zika-, Dengue- oder Gelbfiebereviren übertragen. Vertiefere Information finden Sie auf dem Informationsblatt «Schutz vor Insektenstichen und Zeckenbissen».

Impfungen

Totimpfstoffe sind grundsätzlich während der Schwangerschaft möglich, Impfungen gegen Keuchhusten (dTpa) und Influenza werden sogar während jeder Schwangerschaft empfohlen. Lebendimpfstoffe sind während der Schwangerschaft nicht empfohlen, und nach einer Lebend-Impfung sollte eine Schwangerschaft für 4 Wochen vermieden werden. Lediglich die Gelbfieberimpfung ist bei Schwangeren mit hohem Risiko für eine Infektion (unumgängliche Reise in ein Gebiet mit aktueller Gelbfieberepidemie) möglich und erfordert eine sorgfältige Aufklärung. Stillende Frauen (Alter des Babys <6 Monate), sollten nicht gegen Gelbfieber geimpft werden, da es zu neurologischen Nebenwirkungen beim Säuglings kommen kann. Alle anderen Impfungen, auch Lebendimpfstoffe, dürfen während der Stillzeit gegeben werden.

Hygiene

Achten Sie auf optimale Nahrungs-, Wasser- und Handhygiene und vermeiden Sie rohen Fisch, rohes Fleisch und nicht pasteurisierte Milch sowie -produkte. Durch kontaminiertes Wasser oder Nahrung übertragene Krankheiten wie Listeriose, Hepatitis E, Toxoplasmose können während der Schwangerschaft besonders schwerwiegend sein. Achten Sie bei einem Magen-Darm Infekt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, da diese für Ihr Ungeborenes wichtig ist.

Medikamente

Nicht alle Medikamente sind während Schwangerschaft und Stillzeit geeignet. Ein Informationsblatt zur Reiseapotheke für Schwangere und Stillende ist verfügbar. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt zur Reiseapotheke beraten.

Sportliche Aktivitäten

Schwangere sollten Aufenthalte über 2500 m meiden, da sie einem höheren Risiko für die Höhenkrankheit mit Komplikationen ausgesetzt sind. Tauchen wird nicht empfohlen, da Luftbläschen in den Blutkreislauf des Ungeborenen gelangen können.

Stillen

Für junge Säuglinge ist Stillen ideal, da es den Flüssigkeitsbedarf auch bei heißen Temperaturen deckt und zusätzlich eine Aufnahme von Bakterien und Viren, die potentiell bei Zubereitung von Flaschennahrung auftreten kann, verhindert. Während des Fluges hilft das Stillen, den Druckausgleich im Mittelohr bei Änderungen des Kabinendrucks zu gewährleisten. Gute Händehygiene beim Stillen und Milchpumpen beugt einer Brustdrüsenentzündung (Mastitis) vor.