

Schwanger auf Reisen

Häufig gestellte Fragen zur Schwangerschaft auf Reisen:

Darf ich in der Schwangerschaft fliegen?

Hier ist entscheidend in welcher **Schwangerschaftswoche** Sie fliegen:

Flugreisen in der Schwangerschaft sollten sie individuell mit Ihrem Frauenarzt absprechen. Generell gilt bei längeren Flügen für die **1. bis 14.** Schwangerschaftswoche noch erhöhte Vorsicht, da das Risiko für Zwischenblutungen, Fehlgeburten oder starkes Erbrechen in dieser Phase erhöht ist.

In der **15. bis 28.** Schwangerschaftswoche ist bei komplikationsloser Schwangerschaft Fliegen problemlos möglich. Ab der 29. bis zur 35. Schwangerschaftswoche verlangen manche Fluggesellschaften ein ärztliches Attest, daß Sie als werdende Mutter fliegen dürfen. Ab der **36.** Schwangerschaftswoche lehnen die meisten Fluggesellschaften eine Beförderung ab, da das Risiko einer Geburt an Bord zu hoch ist. Erkundigen Sie sich in diesem Fall direkt bei Ihrer Airline über die dort gültigen Regelungen. Auch in den Tagen direkt nach der Geburt ist von einer Flugreise dringend abzuraten.



In der Schwangerschaft ist bei längeren Reisen das [Thromboserisiko](#) erhöht. Sorgen Sie deshalb für Beinfreiheit, vertreten Sie sich häufig die Beine und legen Sie sie so oft wie möglich hoch. Außerdem sollten Sie während der Reise ausreichend trinken. Wie bei geschwollenen Beinen können auch **Kompressionsstrümpfe** während der Reise nützlich sein und das Thromboserisiko senken. Bei Thrombembolien in der Vorgeschichte sollten Flugreisen in der Schwangerschaft unterlassen werden. Eine weitere Kontraindikation bei Flugreisen von Schwangeren ist die Anämie mit einem **Blutfarbstoffgehalt** des Blutes < 8,5 mg/dl. Bei häufigen Flugreisen in der Schwangerschaft sollte auch bedacht werden, daß bei Flügen in größere Höhe



eine erhöhte Strahlenbelastung gegenüber dem Boden besteht. Kritisch ist hier bezüglich der Strahlenempfindlichkeit des Feten besonders die 8. - 15. Schwangerschaftswoche zu sehen.

Wohin darf ich in der Schwangerschaft reisen?

Als Schwangere sollten sie das [Reiseziel](#) wohl überlegt auswählen und hierzu Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt halten. Da Malaria für Schwangere und das ungeborene besonders gefährlich ist, ist von Reisen in **Malariarisikogebiete** grundsätzlich abzuraten. Auch einem **Gelbfiebrisiko** sollte man sich nicht aussetzen. Ein weithin unbekannter Krankheitserreger ist das **Hepatitis E-Virus**, das wie [Hepatitis A](#) oral-fäkal übertragen wird und vor allem bei Schwangeren schwere Verläufe zeigt. Eine Impfung gegen diese Hepatitisform gibt es nicht. Deshalb sollten Südostasien, Indien, Mittelamerika und Zentralafrika, wo dieses Virus vorkommt gemieden werden. Auch Reisen unter mangelhaften hygienischen Umständen und mit dem Risiko einer [Durchfallerkrankung](#) erhöhen das Risiko für Komplikationen in der Schwangerschaft.

Sollte eine Reise in gefährdete Gebiete wirklich unumgänglich sein, sind die meisten Impfungen und auch eine suffiziente [medikamentöse Malariaphylaxe](#) nach Rücksprache mit einem erfahrenen Arzt möglich. Aber es sollte immer eine Risikoabwägung zwischen Medikamentennebenwirkungen und Notwendigkeit der Reise erfolgen.

Welche Impfungen in der Schwangerschaft?

Wenn Impfungen nicht dringend erforderlich sind, sollten sie in der Schwangerschaft nicht durchgeführt werden, das gilt insbesondere für so genannte **Lebendimpfstoffe** aus abgeschwächten Keimen (z.B. Masern-, Mumps- und Rötelnimpfung). Hier kann eine Gefährdung Ihres Babys nicht ausgeschlossen werden. **Passive "Impfungen"** (Immunglobuline) wie z.B. gegen [Hepatitis A](#) , [Hepatitis B](#) und Röteln können ohne Bedenken während der Schwangerschaft gegeben werden. **Nebenwirkungen** auf das ungeborene Kind sind durch die Gabe von passiven Impfstoffen nicht zu befürchten. Einige Impfstoffe aus abgetöteten Erregern können auch Schwangeren verabreicht werden, ebenso wie manche Impfstoffe aus Toxoiden, unschädlich gemachten Bakteriengiften (z.B. [Tetanus](#)). Bei einigen Totimpfstoffen sind jedoch **Nebenwirkungen** auf das ungeborene Kind bekannt, bei anderen Impfungen bestehen zur Zeit noch zu wenig Erfahrungen, um eine allgemeine Impfpflicht auszusprechen.

Deswegen gilt: Sie sollten gemeinsam mit Ihrem Arzt ausführlich Nutzen und Risiko in Frage kommender Impfungen abwägen und lieber Ihr Urlaubsziel noch einmal überdenken, bevor Sie unnötige Risiken eingehen.



Unbedenkliche Impfungen in der Schwangerschaft (ohne Gewähr)

alle Immunglobuline (=Passivimpfschutz)

Tetanus

Diphtherie (ab 4. Monat)

Polio

Bedenkliche Impfungen in der Schwangerschaft (Risikoabwägung notwendig)

[Cholera](#) (oral, parenteral)

[FSME](#)

[Gelbfieber](#) (ab 6. Monat)

[Japanische Enzephalitis](#)

[Hepatitis A](#) und [B](#)

Influenza

[Meningokokken-Meningitis](#)

[Tollwut](#)

[Typhus](#) (oral, parenteral)

Verbotene Impfungen in der Schwangerschaft

BCG (Tuberkulose)

[Masern](#)

Mumps

Röteln

Varizellen (Windpocken)