

Schwanger durch den Sommerurlaub – so bleiben Sie gesund

Gesund durch die Sommermonate und den Urlaub zu kommen, das ist auch in der Schwangerschaft gut möglich. Einige Weichen dafür können schon frühzeitig gestellt werden. Wichtig ist es, sich vor Hitze, zu großer Anstrengung und Infektionen zu schützen und einen Urlaubsort zu wählen, von dem aus eine Klinik im Notfall gut erreichbar ist.

Wichtige Impfungen nicht vergessen

„Als erstes ist immer an Impfungen zu denken“, so Dr. med. Christian Albring, Präsident des Berufsverbandes der Frauenärzte und niedergelassener Frauenarzt in Hannover. „So breitet sich FSME auch in Deutschland weiter aus, eine gefährliche Virus-Infektion, die durch Zeckenbisse übertragen wird und das Gehirn befällt. Gegen FSME kann auch in der Schwangerschaft geimpft werden. Das ist allemal besser als diese schwere Erkrankung.“ Gleiches gelte auch für Tetanus, den Wundstarrkrampf. „Jeder vierte Mensch, der sich über eine verschmutzte Wunde mit den Tetanus-Keimen infiziert und nicht rechtzeitig mit Antikörper-Plasma versorgt wird, stirbt an den Folgen. Wenn vor der Schwangerschaft keine Auffrisch-Impfung durchgeführt wurde, dann kann sie auch noch während der Schwangerschaft nachgeholt werden.“

Anstrengung, Hitze, Höhe - besser erst wieder nach der Schwangerschaft

Zwischen der Urlaubsplanung und der Reise selbst liegen oft mehrere Wochen oder Monate. „Das kann dazu führen, dass Schwangere erst unterwegs oder am Urlaubsort merken, dass sie nicht mehr so sportlich belastbar sind,“ erläutert der Frauenarzt. „Auf jeden Fall sollte auf Wanderungen oder Radtouren immer genug Flüssigkeit mitgenommen werden, es muss viele Pausen geben, natürlich im Schatten. Beim Urlaub in den Bergen müssen immer mehrere Tage eingeplant werden, bevor sich der Körper an die Höhe angepasst hat.“ Man rechne mit einem Tag Ruhe pro 500m Höhenunterschied, und zwar vom Heimatort an gerechnet. „Das bedeutet, dass schon die Mittelgebirge für eine Schwangere, die aus dem norddeutschen Flachland kommt, eine Herausforderung werden können, umso mehr das Alpenvorland oder die Alpen selbst. Wanderungen über 2500 Meter Höhe sind während des Urlaubs in der Schwangerschaft nicht empfehlenswert.“

Viele Schwangere erleben auch, so Albring, dass Hitze schlechter vertragen wird. „Hitze bedeutet in dieser Situation eine erhebliche Belastung für den Kreislauf. Anstrengungen sollten bei hoher Umgebungstemperatur möglichst reduziert werden, vor allem in den späteren Schwangerschaftsmonaten.“ Wenn die Möglichkeit besteht, stützt Wassertreten in kaltem Wasser den Kreislauf; außerdem beugt es Wassereinlagerungen in Füßen und Unterschenkeln vor.

Müdigkeit im Auto nicht bezwingen wollen

Die körperlichen Veränderungen und der häufig auch vorhandene Eisenmangel bewirken oftmals, dass sich Schwangere müde fühlen. Sommerliche Hitze kann die Müdigkeit noch verstärken. „Gerade wenn Schwangere wegen der Corona-Pandemie Bus-, Bahn- und Flugreisen vermeiden und mit dem Auto unterwegs sind, sollten sie nicht versuchen, ihre Müdigkeit zu bezwingen, wenn sie aktiv am Verkehr teilnehmen, etwa auf einer langen Autofahrt ins Urlaubsziel“, rät Albring. „Idealerweise sind Sie Beifahrer, und holen Sie sich den Schlaf, den Sie brauchen.“ Albring rät, zur Thromboseprophylaxe alle zwei Stunden eine Pausen einzuplanen und ohne Zeitdruck zu fahren.

Baden - immer gern, aber...

Schwimmen in Freibädern, Badeseen oder im Meer ist in Mitteleuropa aus hygienischer Sicht praktisch immer unbedenklich. Allerdings sollten gerade Schwangere unbedingt die nasse Badekleidung sofort wechseln: „Nasse dauerhafte Kälte nach dem Schwimmen erhöht das Risiko für Harnwegsinfekte“, so Albring. „Von Harnwegsinfekten in der Schwangerschaft ist bekannt, dass sie das Risiko für einen vorzeitigen Blasensprung, für vorzeitige Wehen und Frühgeburten erhöhen.“ Diese Infektionen werden meist nicht durch Keime anderer Menschen im Badewasser ausgelöst: „Es handelt sich um die eigenen Darmkeime, die sich in geringer Zahl in der gesamten Intimregion verteilen. Sie können durch die Harnröhre in die Blase aufsteigen, wenn die lokale Abwehr vorübergehend außer Gefecht gesetzt ist. Vorbeugen kann man außerdem durch viel Trinken und Intimhygiene ohne Seifen jeglicher Art.“

Um sich bei Gesundheitsproblemen und Komplikationen keine Sorgen machen zu müssen, hat der Frauenarzt einen abschließenden Ratschlag: „Es gibt viele Aspekte, die bei der Wahl des Urlaubsziels eine Rolle spielen. In der Schwangerschaft sollte einer dieser Aspekte es sein, dass die Fahrt zur nächsten Frauenklinik kurz und bekannt ist.“

www.bvf.de

www.frauenaerzte-im-netz.de