MedWiss.Online

Sicher reisen in der Schwangerschaft: Berufsverband der Frauenärzte gibt Tipps worauf Schwangere (und Paare mit Kinderwunsch) achten sollten

München, **Mit dem Frühling beginnt für viele Menschen die große Reisesaison – auch für Schwangere oder Paare mit Kinderwunsch. Bei einer komplikationslosen Schwangerschaft ist das Verreisen in nahe oder ferne Länder meist unproblematisch. Dennoch sollten bei der Reiseplanung einige wichtige Punkte berücksichtigt werden, um gesundheitliche Risiken für Mutter, Kind und eine möglicherweise eintretende Schwangerschaft zu minimieren. Dazu gehört auch, sich vorab genauer über das Reiseziel und die Bedingungen vor Ort zu informieren. Schließlich ist eine Schwangerschaft ein besonderes Ereignis – und auch das Ungeborene reist mit. Paare mit Kinderwunsch sollten nach einem Aufenthalt in bestimmten Virus-Risikogebieten (Zika-Virus) mit der aktiven Familienplanung noch etwas warten.**

Reiseplanung mit Kugelbauch – wann ist der beste Zeitpunkt?

„Am besten verreist es sich im zweiten Trimester: Die ersten sensiblen Wochen der Schwangerschaft, mögliche Begleiterscheinungen wie große Müdigkeit oder Übelkeit sind in der Regel überstanden. Der Bauch ist noch nicht zu groß, und die Schwangeren sind meist körperlich noch sehr mobil. Zwischen der 14. und 28. Schwangerschaftswoche ist daher ein besonders geeigneter Reisezeitraum. Aber auch davor und danach sind Reisen grundsätzlich möglich“ erklärt **Dr. Cornelia Hösemann**, niedergelassene Frauenärztin und Vorstandsmitglied des Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF).

Die meisten Fluggesellschaften befördern Schwangere bis zur 35. oder 36. Schwangerschaftswoche problemlos. Bei geplanten Langstreckenflügen sollte jedoch unbedingt vorab bei der Airline angefragt und gegebenenfalls ein ärztliches Unbedenklichkeitsattest vorgelegt werden. Zur Thromboseprophylaxe werden Kompressionsstrümpfe und regelmäßige Bewegung empfohlen – im Flugzeug, im Zug oder auch bei längeren Autofahrten. Beim Anschnallen im Auto ist darauf zu achten, dass der Gurt unter dem Bauch (Beckengurt) und über der Schulter verläuft.

Wohin geht die Reise? – Gegebenheiten vor Ort und Infektionskrankheiten

Ein zentrales Thema bei der Reiseplanung ist das Urlaubsziel. Schwangere sind anfälliger für Belastungen durch Hitze. Extreme Umwelteinflüsse wie starke Höhenunterschiede können beanspruchend sein, denn das Herz-Kreislauf-System ist in der Schwangerschaft auf die Versorgung des Ungeborenen angepasst – und dadurch weniger belastbar.

„Bei Fernreisen sollten Schwangere unbedingt vor der Buchung ihren Impfstatus überprüfen: Die meisten Totimpfstoffe, wie etwa gegen Hepatitis A und B, Tetanus oder Diphtherie, können auch während der Schwangerschaft verabreicht werden. Lebendimpfstoffe – zum Beispiel gegen Gelbfieber oder Masern – sind hingegen nicht empfohlen“ kommentiert frauenärztliche Impfexpertin Dr. Cornelia Hösemann. Im Zweifel ist eine reisemedizinische Beratung empfohlen. Informationen zu Impfungen in der Schwangerschaft bzw. bei Kinderwunsch stellt der Berufsverband der Frauenärzte auf seiner Informationsseite zur Schwangerenvorsorge „Schwanger mit dir“ bereit.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Gegen einige tropische Infektionskrankheiten, die von Mücken ausgehen, gibt es keinen Impfschutz – etwa gegen Zika, Oropouche, Malaria, Dengue oder Chikungunya. Das Robert Koch-Institut rät Schwangeren teilweise ausdrücklich von Reisen in betroffene Gebiete ab. Die beste Vorsorge ist hier ein konsequenter Mückenschutz, zum Beispiel durch lange Kleidung, Moskitonetze und die Verwendung von geeigneten Repellents. Diese sollten ausdrücklich auch für Schwangere zugelassen sein. Übrigens: Schwangere sind für Mücken besonders attraktiv – aufgrund der erhöhten Körpertemperatur und der vermehrten Kohlendioxid-Ausscheidung.

Für Paare mit Reisen in Zika-Risikogebieten gilt: Wenn die Schwangere geschützt ist, aber der Partner sich infiziert hat, sollte während der gesamten Schwangerschaft mit Kondom verhütet werden, um eine Infektion zu vermeiden. Denn das Zika-Virus, kann über längere Zeit im Sperma überleben, wodurch auch eine Übertragung möglich ist. Nach der Rückkehr aus einem Risikogebiet ist ein Test auf eine Zika-Virus-Infektion möglich, zum Beispiel mittels Blut- oder Urinprobe. Diese Diagnostik wird in ausgewiesenen Tropeninstituten angeboten.

Was tun im Notfall? – Gesundheitsversorgung am Reiseziel

Auch wenn die meisten Schwangerschaften ohne Komplikationen verlaufen, können unerwartete Ereignisse jederzeit auftreten. Deshalb sollten sich Schwangere vor der Abreise über die medizinische Infrastruktur am Zielort informieren – insbesondere über die nächstgelegene Klinik mit geburtshilflicher Versorgung. Unverzichtbar ist eine Reisekrankenversicherung mit Rücktransportoption, die auch Schwangerschaftskomplikationen ausdrücklich mit abdeckt.

Das Reisegepäck – was gehört hinein?

Neben der passenden Kleidung und Ausstattung für das Reiseziel sollten Schwangere insbesondere folgende Dinge mitnehmen:

- Mutterpass – das zentrale medizinische Dokument, am besten griffbereit im Handgepäck
- Ärztliche Bescheinigung zur Reisefähigkeit – oft ab der 28. Schwangerschaftswoche von Fluggesellschaften gefordert
- Reisekrankenversicherung, Notfallnummern und Klinikadressen – digital und in Papierform
- Kompressionsstrümpfe, Sonnenschutz, Snacks, Wasser
- Mückenschutz (für Schwangere geeignet), Reiseapotheke mit persönlichen Medikamenten sowie geeigneten Mitteln gegen Reisebeschwerden wie Durchfall oder Kopfschmerzen. Eine gute Orientierungshilfe bei Fragen zur Arzneimittelsicherheit bei Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und Stillzeit bietet das Infoportal www.embryotox.de.

Familienplanung bei Reisen und nach Rückkehr aus potenziellen Infektionsgebieten

Bei Frauen mit Kinderwunsch sollte der Impfstatus aktuell sein – insbesondere im Hinblick auf Virusinfektionen. Nach einer Reise in ein Zika- oder Malaria-Gebiet sollte idealerweise zwei bis drei Monatszyklen gewartet werden, bevor die Familienplanung fortgesetzt wird – bei nachgewiesener Infektion unter Umständen auch länger.
Dies gilt auch für Männer: Einige Viren können über Monate im Sperma überleben. Bei Symptomen wie Hautausschlag, Kopf-, Gelenk- und Muskelschmerzen, Fieber, Schüttelfrost, Übelkeit oder Erbrechen nach einer Reise sollte ärztlich abgeklärt werden, ob eine tropische Virusinfektion vorliegt. In solchen Fällen ist es ratsam, den Kinderwunsch zunächst zu verschieben.

Aktuelle Lage beachten – Beratung nutzen

Konkrete Reisewarnungen lassen sich nicht pauschal aussprechen, da sich die epidemiologische

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Lage ständig ändern kann. Gerade bei geplanten Fernreisen ist eine aktuelle reisemedizinische Beratung – etwa bei spezialisierten Ärztinnen oder Ärzten sowie Tropeninstituten – unbedingt zu empfehlen, insbesondere für Schwangere oder Paare mit Kinderwunsch. Die behandelnde Frauenarztpraxis ist die erste Anlaufstelle informiert gerne über lokale reisemedizinische Adressen.

Weiterführende Informationen:

– https://www.bvf.de/aktuelles-presse/artikel/oropouche-virus-risiken-fuer-schwangere-und-ungeborene-kinder-durch-mueckenuebertragene-infektionen-in-lateinamerika/
– https://schwanger-mit-dir.de/impfungen-in-der-schwangerschaft/
– https://www.frauenaerzte-im-netz.de/aktuelles/meldung/schwanger-in-den-urlaub-diese-tipps-helfen/
– https://www.frauenaerzte-im-netz.de/aktuelles/meldung/schwanger-durch-den-sommerurlaub-so-bleiben-sie-gesund/
– https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/7819/Schwangerschaft.pdf?sequence=1&isAllowed=y
– https://www.rki.de/DE/Themen/Infektionskrankheiten/Impfen/Staendige-Impfkommission/Reiseimpfungen/reiseimpfungen-node.html
– https://tropeninstitut.de/krankheiten-a-z/zika-virus
– https://tropeninstitut.de/krankheiten-a-z/oropouche

www.schwanger-mit-dir.de

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de