Zeit für gute Vorsorge ...

Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Schwangerschaft und Flugreisen

Auch in der Schwangerschaft ist eine Flugreise die komfortabelste Möglichkeit, lange Strecken zu überwinden. In den modernen Jets ist die Luft auch in grossen Höhen nicht zu dünn (Druckausgleich auf den Luftdruck in einer Höhe von 2000m). Die Angst vor Sauerstoffmangel für das Ungeborene ist deshalb bei normalem Flugbetrieb unberechtigt. Das Risiko durch die sogenannte kosmische Strahlung wird von Strahlenexperten als sehr klein eingeschätzt. Ebenso ungefährlich für Schwangere und ihr ungeborenes Kind sind die Sicherheitsschleusen auf den Flughäfen.

Die meisten Fluggesellschaften erlauben das Fliegen bis zur 36. Schwangerschaftswoche und verlangen gelegentlich die Vorlage eines Attestes über Ihre Flugfähigkeit. Als beste Reisezeit hat sich das mittlere Drittel der Schwangerschaft, d.h. die Zeit von der 14. bis zur 28. Schwangerschaftswoche erwiesen: Zum einen fühlen sich die meisten werdenden Mütter dann am wohlsten. Sie werden nicht mehr von morgendlicher Übelkeit geplagt, ihr Kreislauf ist stabil, und der Bauch passt noch in die engen Sitze der Urlaubsflieger. Zum anderen ist die Gefahr von Blutungen oder einer Fehlgeburt während des Fluges dann am geringsten. In den letzten vier bis sechs Wochen vor der Entbindung dagegen lässt sich das Risiko, dass das Ungeborene vielleicht zu früh geboren wird, nicht mehr ganz so weitgehend ausschliessen.

Im Folgenden die wichtigsten Empfehlungen und Tipps für Urlaubsreisen mit dem Flugzeug:

Tim Reckmann / pixelio.de

- Sorgen Sie dafür, dass sie möglichst am Beginn einer Reihe bzw. am Gang sitzen, damit sie einfacher zur Toilette gelangen.
- Sitzen Sie nicht über Stunden ruhig mit stark abgewinkelten Beinen. Auch im Sitzen können Sie Ihre Beine und Füsse regelmässig bewegen.
- Tragen Sie Kompressionsstrümpfe (Klasse 2) auf Langstreckenflügen.
- Trinken Sie ausreichend - die Luft in Flugzeugen ist sehr trocken.
- Bitten Sie um Kissen für den Rücken, um komfortabel zu sitzen.
- Ziehen Sie den Gurt unter dem ausladenden Bauch an.

Auf Ziele in tropischen oder subtropischen Gebieten sollten Schwangere verzichten. Gefahren drohen durch verunreinigte Speisen und verunreinigtes Wasser. Die Empfänglichkeit für Infektionen ist mit Ausnahme von Malaria zwar nicht höher als sonst, aber die meisten Infektionskrankheiten nehmen einen schwereren Verlauf Das Ungeborene wird leicht mitinfiziert.

Impfungen sollten besonders in der Schwangerschaft vervollständigt werden. Nur Impfungen mit Lebendimpfstoffen sollten in der Schwangerschaft vermeiden werden.

Schwangere sollten nicht in Malariagebiete reisen, denn eine Malaria birgt für das ungeborene Kind grosse Risiken. In der Regel verläuft die Malaria sehr schwer in der Schwangerschaft. Die mütterlichen Fieberanfälle sind für die kindliche Entwicklung sehr schädlich. Sauerstoffmangel und Fehlgeburten drohen. Eine Impfung gegen Malaria gibt es nicht, und einige der Medikamente zur Prophylaxe sind im ersten Schwangerschaftsdrittel im Hinblick auf das Kind nicht sicher.

Gegen europäische Reiseziele gibt es keine Bedenken. Das heisst: Als Reiseziele eignen sich vor allem schnell erreichbare Gegenden, in denen Schwangere ein angenehmes Klima, bekömmliches Essen und eine ausreichende ärztliche Versorgung erwarten können.

Achtung, sollte es am Reiseziel zu einer Frühgeburt kommen:

- Die meisten Krankenversicherungen zahlen den teuren Rücktransport eines Frühgeborenen nicht!