

CHECKLISTE



SCHWANGER REISEN



Ob die Vorbereitung, das Packen oder die Reise selbst –

Tipps für eine entspannte Reise in der Schwangerschaft gibt es in unserer FamilienMomente-Checkliste.

Vorbereitung

- ✓ **ärztliche Rücksprache halten:**
Kläre mit deinem Arzt, ob die Reise für dich und das Baby unbedenklich ist.
- ✓ **über das Reiseziel informieren:**
Informiere dich über die medizinische Versorgung am Reiseziel.
- ✓ **Reiseversicherung:** Stelle sicher, dass deine Reiseversicherung auch Schwangerschaftskomplikationen abdeckt.
- ✓ **Fluggenehmigung:** Falls du fliegen möchtest, kläre vorab mit der Fluggesellschaft, ob es Einschränkungen oder spezielle Anforderungen gibt.



- ✓ **Notfallkontakte:** Notiere wichtige Kontakte wie die Telefonnummer deines Arztes, Krankenhausinformationen am Reiseziel und Notrufnummern.
- ✓ **Reiserücktrittsversicherung:** Obwohl alles wunderbar aussieht, kann es kurzfristig vor Antritt der Reise dennoch zu Komplikationen kommen. Daher bist du abgesichert, wenn du dich bei der Planung auch um eine Reiserücktrittsversicherung kümmerst.
- ✓ **Sitzplatz wählen:** Wenn möglich, wähle bei der Buchung einen Platz mit ausreichend Beinfreiheit, um bequemer sitzen zu können.

Packen

- ✓ **Medikamente:** Packe notwendige Medikamente und sicherheitsrelevante Unterlagen wie ärztliche Bescheinigungen ein. Dazu gehört auch dein Mutterpass.
- ✓ **bequeme Kleidung:** Packe lockere und bequeme Kleidung ein, die sich leicht an- und ausziehen lässt.
- ✓ **Thrombosestrümpfe:** Die solltest du vor allem bei langen Reisen unbedingt tragen, um Wassereinlagerungen und Thrombose entgegenzuwirken.
- ✓ **Hygieneartikel:** Vergiss nicht die üblichen und eventuell schwangerschaftsbezogene Hygieneartikel einzupacken.
- ✓ **Kissen und Decke:** Ein kleines Kissen und eine Decke können deinen Komfort verbessern, besonders bei längeren Reisen.



Während der Reise

- ✓ **Pausen einplanen:** Plane regelmäßige Pausen ein, um dich zu dehnen.
- ✓ **Snacks und Wasser:** Nimm gesunde Snacks und ausreichend Wasser mit, um deinen Körper auch während der Reise mit Energie und Flüssigkeit zu versorgen.
- ✓ **Bewegung:** Stehe regelmäßig auf und bewege dich, um die Blutzirkulation zu fördern und Schwellungen in den Beinen zu vermeiden.
- ✓ **Notfallausstattung:** Halte alle wichtigen Unterlagen, Medikamente und Notfallkontakte griffbereit.