

# Fliegen in der Schwangerschaft

---

## REISEPLANUNG:

---

- Plane die Reise im zweiten Trimester.
- Meide Risikogebiete (ZIKA-Virus/Gelbfieber/Malaria).
- Reiserücktrittsversicherung abschließen.
- Brauchst du eine Auslandskrankenversicherung?
- Termin beim Frauenarzt: Risiken? Attest ab der 28. SSW.
- Wer übernimmt die Kosten für eine Geburt im Ausland?
- Notiz in der Landessprache, mit Informationen über die Schwangerschaft.

---

## DAS GEHÖRT INS GEPÄCK:

---

- Mutterpass
- Attest vom Frauenarzt (ab 28. SSW)
- Feuchtigkeitscreme
- Notwendige Medikamente und Reiseapotheke
- Desinfektionsmittel
- Gesunde Snacks (z. B. Nüsse, Apfel)

---

## VOR DEM ABFLUG:

---

- Bei langer Anfahrt: einen Tag vorher anreisen & Nacht im Hotel verbringen.
- Vorab online einchecken, Sitzplatz mit mehr Beinfreiheit buchen.
- Genug Zeit am Flughafen einplanen.

---

## IM FLUGZEUG:

---

- Lockere & bequeme Kleidung tragen
- Gurt unterhalb des Bauches schließen
- Regelmäßig aufstehen
- Auf langen Flügen: Kompressionsstrümpfe tragen
- Ausreichend trinken



Come out and play

[www.irgendwo-mit-kind.de](http://www.irgendwo-mit-kind.de)