

Checkliste: 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
- Feuchtigkeitscreme
- Desinfektionsmittel
- Attest vom Frauenarzt (ab 28. SSW)
- Notwendige Medikamente und Reiseapotheke
- 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 und bequeme Kleidung tragen.
- Gurt unterhalb des Bauches schließen.
- In regelmäßigen Abständen aufstehen.
- Auf langen Flügen Kompressionsstrümpfe tragen.
- Viel trinken!



IRGENDWO MIT KIND