

## Unterwegs mit dem PKW

Ein Sicherheitsgurt kann auch in der Schwangerschaft Leben retten und ist daher Pflicht. Sie sollten den Schultergurt nur nicht quer über den Bauch legen, sondern zwischen Brust und Bauch platzieren, der Bauchgurt kommt zwischen Bauch und Oberschenkel. Ein kleines Kissen oder besser noch ein spezieller Gurtadapter verhindern, dass die Gurte verrutschen. Airbags öffnen sich übrigens über Kopf und Brust und stellen so keine Gefahr für Ihr Kind dar.

Um die erwähnte Blutgerinnung (Thrombose) in den Beinen oder im Becken zu vermeiden, sollten Sie bei längeren Fahrten mindestens eine Pause pro Stunde machen, aussteigen und sich bewegen. Kompressionsstrümpfe können hier vorbeugend wirken und helfen auch gegen die typischen Beinschwellungen.

Wenn der Bauch Ihre Bewegungsfähigkeit einschränkt, sollten Sie sich lieber fahren lassen. Das erspart Ihnen und Ihrem Kind unnötigen Stress. Sollte es einmal zu einem noch so geringfügigen Unfall gekommen sein, lassen Sie sich auf jeden Fall von einem Frauenarzt untersuchen!

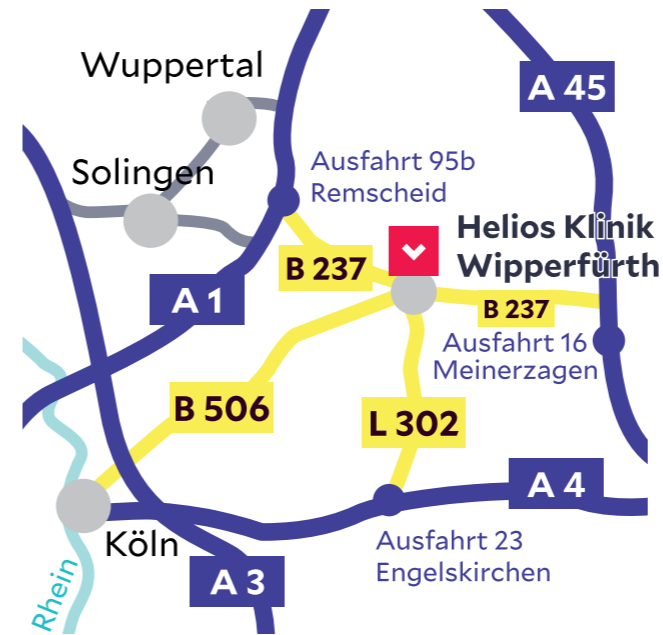
## Typische Reisebeschwerden

Kreuzschmerzen, geschwollene Beine, Übelkeit und Durchfälle sind typische Beschwerden Schwangerer, die lange unterwegs sind. Während Kreuzschmerzen und geschwollene Beine meist schon in einer geeigneten Liegeposition

zurückgehen, sollten Sie auf Durchfälle und Übelkeit vorbereitet sein. Sprechen Sie mit Ihrem Haus- oder Frauenarzt über geeignete Mittel gegen Reisebeschwerden.

## Mobil bleiben

Die Schwangerschaft ist ein ganz besonderer Zustand Ihres Körpers, aber keine Krankheit. Daher wäre es – außer in dem Fall, dass es Ihr Frauenarzt verordnet hat – verkehrt, sich nur zu schonen und zu ruhen. Genießen Sie Ihre Schwangerschaft – und bleiben Sie mobil!



## Das Helios Mutter-Kind-Konzept

sicher & individuell – Unter diesem Motto gelten in allen geburtshilflichen Abteilungen der Helios Kliniken einheitliche medizinische Qualitäts- und Servicestandards. Ziel dieser Standards ist es, die Sicherheit von Mutter und Kind zu erhöhen und die Zufriedenheit der Eltern zu steigern.

Besonderes Augenmerk gilt dabei unseren Neugeborenen. Ihre Interessen und ihr Wohl vertreten und fördern wir ausdrücklich. In diesem Sinn verstehen wir uns als Lobby der Neugeborenen.

### Helios Klinik Wipperfürth

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Chefarzt: Dr. med. Thomas Rau-Horn

Alte Kölner Straße 9, 51688 Wipperfürth

T (02267) 889-542

F (02267) 889-546

thomas.rau-horn@helios-gesundheit.de

www.helios-gesundheit.de/wipperfuert

#### IMPRESSUM

Verleger: Helios Klinik Wipperfürth GmbH,

Alte Kölner Straße 9, 51688 Wipperfürth

Druckerei: print24, Friedrich-List-Straße 3, 01445 Radebeul

## Mobil in der Schwangerschaft

Helios Klinik Wipperfürth



Ein Baby zu erwarten ist ein einmaliges und wundervolles Erlebnis. Dabei werden Sie körperliche Veränderungen bemerken, die Vorfreude auf das Kind wecken, aber auch Fragen aufwerfen wie „Wie kann und darf ich mich in der Schwangerschaft bewegen?“ oder „Darf ich als Schwangere verreisen, und worauf muss ich dann achten?“

Wir wollen Ihnen helfen, in der Schwangerschaft weiter mobil zu bleiben. Mobil bedeutet: Welche Sportarten und Bewegungsformen werden Ihnen gut tun und worauf sollten Sie beim Reisen achten.

## Sport und Bewegung in der Schwangerschaft

Wenn es Mutter und Kind gut geht, spricht nichts gegen Sport und andere Bewegungsformen in der Schwangerschaft. Im Gegenteil: Schaukeln im Mutterleib soll die Entwicklung des Kindes und seiner Sinnesorgane fördern. Bei der Mutter verbessert Sport die Körperhaltung, das Wohlbefinden und das Durchhaltevermögen – was Ihnen später bei der Entbindung sehr helfen wird. Wie viel Sport gut tut, hängt natürlich auch von Ihrer Fitness vor der Schwangerschaft ab. Im Zweifelsfall sollten Sie sanft beginnen und Ihren Arzt zu Rate ziehen. Eine einfache Faustregel besagt, so lange Sie sich während des Sports ohne Atemnot unterhalten können, überlasten Sie sich nicht.

Grundsätzlich sind Sportarten, welche die Kondition verbessern, besonders empfehlenswert. Da die Schwangerschaft an sich bereits eine sportliche Herausforderung an Kreislauf, Atmung und Bewegungsapparat darstellt, wäre übertriebener Ehrgeiz verkehrt. Auch eignen sich Sportarten mit abrupten Bewegungsabläufen und direktem Druck auf dem Bauch wegen des Risikos, eine Ablösung des Mutterkuchens zu provozieren, weniger gut für Schwangere. Das gleiche gilt natürlich für riskante Sportarten mit erhöhter Verletzungsgefahr.

### Diese Sportarten zum Beispiel empfehlen wir Schwangeren:

- Schwimmen
- Tanzen
- Aquafitness und Aquajogging
- Stepper, Radfahren und Fahrradergometer
- Gymnastik
- Jogging
- Nordic Walking, Walking und Spaziergehen
- Yoga, Tai Chi und Feldenkrais-Technik

### Weniger anzuraten sind u.a. folgende Sportarten:

- Inline Skating und Rollschuhfahren
- mit Körperkontakt
- Drachenfliegen und Fallschirmspringen
- Eislaufen
- Bergsteigen und Klettern
- Squash und Tennis
- Mannschaftssport wie Volley-, Basket- oder Fußball
- Tauchen mit Gerät
- Reiten
- Kampfsportarten

## Richtig Reisen

Das größte Risiko beim Verreisen ist eine Entbindung unter nicht optimalen Bedingungen. Trotzdem besteht für eine gesunde Schwangere kein Anlass, auf eine Reise zu verzichten – auch nicht auf eine Fernreise.

### Dabei sollten Sie die folgenden Hinweise beachten:

- Sprechen Sie vor einer geplanten Fernreise unbedingt mit Ihrem Haus- oder Frauenarzt
- Lassen Sie Ihren Impfschutz überprüfen
- Planen Sie ausreichende Ruhephasen für Zeit- und Klimaumstellung
- Meiden Sie intensive Sonneneinstrahlung und Überanstrengung bei Hitze
- Trinken Sie mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag
- Wählen Sie eine Unterkunft mit Klimaanlage
- Verzicht auf chemische Trinkwasseraufbereitung auf Jodbasis
- Verzicht auf Reisen in Malaria- und Gelbfiebergebiete oder Reiseziele von über 4.000 Metern Höhe
- Nehmen Sie Elektrolytpräparate mit für den Fall, dass Durchfall auftritt – aus der Apotheke, in Einzeldosen verpackt

## Flugreisen in der Schwangerschaft

Ein Einfluss der Strahlenbelastung durch Flüge ist zwar umstritten, im Zweifelsfall sollten Sie jedoch nicht in der 8. bis 15. Woche fliegen (Entwicklung wichtiger Organe Ihres Kindes wie des Gehirns). Am wenigsten problematisch sind Flüge zwischen dem 4. und 6. Monat.

Im letzten Schwangerschaftsmonat sollten Sie nicht fliegen, um keinen Blasensprung oder eine vorzeitige Entbindung zu provozieren. Vorschriften der Fluggesellschaften schränken Reisemöglichkeiten zusätzlich ein. Bei Blutarmut, der Neigung zur verstärkten Blutgerinnung (Thrombosen) oder Risikoschwangerschaften sollten Sie nur nach Absprache mit Ihrem Frauenarzt fliegen.

Grundsätzlich sollten Schwangere immer – egal bei welchem Fortbewegungsmittel – auf ausreichende Beinfreiheit achten. Wählen Sie in Flugzeug, Bahn oder Bus daher immer einen Sitzplatz mit der Möglichkeit, einfach aufzustehen oder die Beine hochlagern zu können. Zusätzlich empfehlen wir bei längeren Reisen die Beine regelmäßig zu bewegen und jede Stunde mindestens fünf Minuten Ihren Platz zu verlassen und zu laufen. Bei bestehenden Krampfadern sollten Sie bei Langstreckenflügen und ähnlich langen Reisen mit Bus oder Bahn Kompressionsstrümpfe tragen. nicht auf eine Fernreise.