

# KAISERSCHLÜPFER-CHECKLISTE: SCHWANGER FLIEGEN

## REISEZEITPUNKT

- Plane die Reise im zweiten Trimester.
- Meide Risikogebiete (ZIKA-Virus/Gelbfieber/Malaria)
- Eine Notiz in der jeweiligen Landessprache, dass du schwanger bist.

## ARZT/HEBAMME KONSULTIEREN

- Urlaubsplan mit dem Arzt absprechen.
- Flugtauglichkeit bescheinigen (ab 28.ssw), einige Reiseveranstalter bestehen auf das Dokument.

## FLUGGESELLSCHAFT INFORMIEREN

- Informiere die Fluggesellschaft über deine Schwangerschaft.
- Erkundige dich nach deren Richtlinien für schwangere Passagiere, insbesondere zur Flugmeilenbeschränkungen.

## MEDIZINISCHE VERSORGUNG/ DOKUMENTE

- Mutterpass
- Ärztliche Bescheinigung
- Versicherungspolice der Zusatzversicherung oder Auslandsversicherung. Überprüfe, ob deine Reiseversicherung auch Schwangerschaftskomplikationen abdeckt.
- Notiere die Kontaktnummern von Notfallärzten am Reiseziel.
- Mache dich mit den nächstgelegenen medizinischen Einrichtungen am Zielort vertraut.
- Reiseapotheke (schwangerschaftstauglich)
- Kontaktdaten deiner/deines Frauenärztin/Frauenarztes und deiner Hebamme im Mutterpass eintragen.

## SITZPLATZWahl

- Wähle einen Sitzplatz mit ausreichend Beinfreiheit.
- Entscheide dich für einen Gangplatz, um einfacher aufstehen und herumgehen zu können.
- Gurt unterhalb des Bauches schließen.

## KOMFORT + GESUNDHEIT

- Trage bequeme Kleidung
- Trinke ausreichend Wasser
- Bei Bedarf Thrombosestrümpfe für den Flug
- Check: Passt dein Bikini/Badeanzug noch?
- Bauchgefühl-Slip oder -Leggings für Komfort beim Fliegen.
- Stehe regelmäßig auf, um deine Blutzirkulation zu fördern.
- Vermeide stark gewürzte/ blähende Speisen vor dem Flug.

## SONSTIGES

- Gesunde Snacks wie z.B. Gemüse, Obst, Nüsse oder Vollkornprodukte für Heißhungerattacken oder wenn dir flau wird.
- Kaugummis
- Kissen im Rücken beim Fliegen.
- Hoher Sonnenschutz

