



**Mag. phil. DDr.
med. Bettina
WENDL**

Tipps für Schwangere

Dr. Wendl: Sommerzeit ist Reisezeit, Tipps für schwangere Frauen.

- Vergessen Sie den Mutter-Kind-Pass im Handgepäck nicht.
- Bei Autoreisen: Alle zwei Stunden Pause mit Bewegung an der frischen Luft machen. Achten Sie auf das korrekte Anlegen des Sicherheitsgurtes. Der untere Gurtteil soll straff unterhalb des Bauches, der obere Gurtteil oberhalb des Bauches und nicht quer darüber liegen.
- Bei gelegentlichen Flügen ist die Strahlenbelastung sehr gering und deshalb auch im ersten Trimenon unbedenklich.
- Metalldetektoren stellen kein Risiko für Mutter und Kind dar. Body Scan auf Niedrigdosis Röntgenstrahlen sollen in der Schwangerschaft nicht eingesetzt werden. Ob die alternativ verwendeten Terahertz Geräte zu Störungen der Fetalentwicklung führen, ist nicht bekannt und sind deshalb zu vermeiden.
- Vermeidung von Reise-thrombosen im Flugzeug: Tragen Sie Kompressionsstrümpfe, trinken Sie mindestens 150 ml Wasser pro Stunde. Stehen Sie regelmäßig auf und gehen Sie herum.
- Empfohlene Sportarten: Schwimmen, Aqua Fitness, Radfahren, Wandern, Yoga, Tanzen, Nordic Walking. Jogging bis zur 26. SSW.
- Beste Reisezeit: 14. bis 27. Schwangerschaftswoche. Ab der 29. Schwangerschaftswoche verlangen Fluggesellschaften meist ein Unbedenklichkeitsattest.

Infos: ☎ 02252/9010

Medicent Baden

Grundauerweg 15

frauenaerztin-baden.co.at