

Schwangerschaft und Flugangst

Mit diesen Vorbedingungen sollten Sie während der Schwangerschaft nicht fliegen:

- vorangegangene Fehlgeburt
- Mehrlingsschwangerschaft
- Blutgerinnungsstörungen
- Erkrankungen von Herz und Kreislauf
- Risikoschwangerschaft aus anderen Gründen



Schwangere Frau mit Flugangst – Was tun?

Flugangst und Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft steht unter starkem hormonellen Einfluss. Mit dem Wissen um die bestehende Schwangerschaft ändert sich das Leben der werdenden Familie grundlegend. Es ist daher nicht ungewöhnlich, wenn Flugangst dazu kommt. Das kann auch Frauen passieren, die noch nie Probleme mit dem Fliegen hatten. Faktoren, die die Ängste verstärken können, sind:

- langes Warten auf die Schwangerschaft
- Probleme während dieser oder einer früheren Schwangerschaft
- Zukunftsängste

Betroffen sind auch Frauen, die bereits Kinder zur Welt gebracht haben und auch die werdenden Väter sind nicht sicher vor Ängsten. Deshalb ist es wichtig, dass sich beide intensiv mit den bestehenden Unsicherheiten befassen und sie gemeinsam bewältigen.

Druck von außen kann Flugangst verstärken

- entscheiden Sie früh, wessen Rat Sie annehmen wollen
- verlassen Sie sich auch auf Ihren gesunden Menschenverstand
- freuen Sie sich auf Ihr Baby und ernähren Sie sich gesund

Es ist wichtig, dass Sie sich früh genug mit Ihrem Partner als Familie definieren. Hier dürfen sich auch die zukünftigen Väter angesprochen fühlen. Wenn Sie als werdender Vater den Eindruck bekommen, dass Ihre Frau von der Verwandtschaft und Freunden vereinnahmt und beeinflusst wird, stellen Sie sich höflich aber bestimmt dazwischen. Sie, Ihre Frau und das wachsende Baby sind der Mittelpunkt. So können Sie die Gefahr übertriebener Ängste erheblich mindern.

Welche Risiken drohen tatsächlich während der Schwangerschaft?

Folgende Risiken wird Ihnen Ihr Arzt mitteilen, wenn Sie ihn um seine Einschätzung bitten. Mögliche Gefahren beschränken sich für gewöhnlich auf Langstreckenflüge.

Dazu gehören:

- [kosmische Strahlung](#)
- Thromboserisiko

- Bauchschmerzen durch die Enge

Schließen Sie in jedem Fall eine Reiserücktrittversicherung ab. Dann sind Sie freier und können sich notfalls umentscheiden. Die beste Zeit in der Schwangerschaft ist das zweite Trimenon. Die ersten drei Monate gelten allgemein als kritisch und über den Wolken sind die Möglichkeiten einer medizinischen Versorgung minimal. In den letzten drei Monaten können vor allem Langstreckenflüge zu anstrengend sein. Bedenken Sie, dass Sie in Ihrem Sitz nur wenig Platz haben. Der Druck auf den Bauch kann außerdem hoch sein. Sollte der Flug etwas unruhiger verlaufen, haben Sie zudem aus Sicherheitsgründen keine Möglichkeit, aufzustehen und sich zu strecken.

Hilfe gegen die Flugangst während der Schwangerschaft

Achten Sie vor allem auf Ihre Atmung. Folgendes kann Ihnen helfen, sich während des Fluges zu entspannen:

- Ablenkung durch Gespräche
- Vorfremde zulassen
- beruhigende Tees
- Berührungen

Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Partner. Eine angeregte Unterhaltung kann innere Unruhe lösen. Freuen Sie sich auf eine ganz besondere Zeit. Während des Fluges können Sie sehr gut Zukunftspläne schmieden. Bei der Wahl des Tees achten Sie darauf, dass sie für Schwangere geeignet sind. Wenn Sie sichergehen wollen, nehmen Sie sich eine Teemischung aus der Apotheke mit und bitten Sie das Flugpersonal um heißes Wasser für Ihren Tee. Ihr Partner kann ebenfalls viel dazu beitragen, dass Sie zur Ruhe kommen. Legen Sie eine Hand in seine, während er mit der anderen langsam und mit leichtem Druck darüber streicht. Sie können sich außerdem vor dem Flug beruhigende Akupressurpunkte zeigen lassen. Die Punkte können Sie auch selbst behandeln, z.B. wenn Sie allein fliegen.

Beförderungsbestimmungen in Deutschland:

[Schwangerschaft & Fliegen](#)

Bilderquelle:

Footolia, Pregnant Passenger © Rafael Ben-Ari
Junge Frau denkt an Flugzeug © DDRockstar

Copyright © flugangstlos.de