



# Zwanger OP REIS

INCLUSIEF  
TIPS VAN ANDERE  
REISLUSTIGE

[BABYINSPIRATIE.NL](http://BABYINSPIRATIE.NL)

## Gezond reizen tijdens de zwangerschap



Photo by [Eyre June Bustamante](#) on [Unsplash](#)

Met een goede planning en advies is reizen tijdens de zwangerschap geen probleem. Om ervoor te zorgen dat jij en je baby tijdens het reizen gezond blijven, moet je rekening houden met het stadium van je zwangerschap, je huidige fysieke toestand en eventuele beperkingen of problemen die jij en je verloskundige/arts hebben besproken.

Praat ook met je verloskundige/arts over bezoeken of tests die je moet plannen, zodat je niet weg bent tijdens de periode dat deze plaatsvinden. Denk daarbij aan prenatale bezoeken, geplande echografieën, glucosetesten of Rh-immunoglobuline-injecties (voor degenen van wie de bloedgroep Rh-negatief is).

Ervan uitgaande dat je verloskundige/arts zegt dat je mag reizen, zorg er dan voor dat je een volledige lijst met namen en telefoonnummers van contactpersonen opstelt om mee te nemen. Als je tijdens je reis zorg nodig hebt, kunnen zorgverleners of andere reizigers ervoor zorgen dat je de juiste zorg krijgt.

Deze informatie moet het volgende bevatten:

- Je naam, leeftijd en bloedgroep, en eventuele medicijnen die je gebruikt, evenals informatie over je ziektekostenverzekering. Vermeld ook je uitgerekende datum, de datum van je meest recente doktersafspraak, eventuele allergieën die je mogelijk heeft voor medicijnen of voedsel en eventuele vaccinaties die je mogelijk heeft gehad voordat je op reis ging.
- De naam en contactgegevens van je verloskundige/arts
- Contactgegevens voor noodgevallen voor je gezin (inclusief meer dan één contactpersoon)

Zorg ervoor dat je voldoende medicijnen op recept en vrij verkrijgbare medicijnen en prenatale vitamines hebt.

Zorg ervoor dat je ziektekostenverzekering zwangerschap, bevalling en andere complicaties tijdens het reizen dekt en controleer eventuele beperkingen die van toepassing zijn op reizen in het buitenland.

Controleer bij je reisverzekering dat je verzekerd bent als je een deel of je hele reis moet missen vanwege gezondheidsproblemen die verband houden met je zwangerschap of als je tijdens je reis noodkosten moet maken. Vraag of deze verzekering complicaties door zwangerschap en spoedtransport dekt.

Vraag naar de voorwaarden van de vliegtuigmaatschappij waar je mee vliegt. Tot hoeveel weken mag je vliegen? Welke eisen stellen zij zoals bijvoorbeeld extra informatie of een document van je verloskundige. Bij KLM bijvoorbeeld willen ze een verklaring van je arts als je in het verleden meerdere zwangerschapscomplicaties hebt gehad. Bij Easyjet zijn sommige stoelen niet geschikt voor zwangere i.v.m. de veiligheid. Controleer ook de eisen van het land waar je naar toe gaat. Sommige landen hebben toegangsbependingen voor zwangere vrouwen die de nationaliteit van dat land niet hebben. Neem bij twijfel contact op met het lokale consulaat of de ambassade.

Neem een mobiele telefoon mee, vooral als je alleen reist, en zorg ervoor dat je mobiele telefoon functioneert in elk ander land waar je naartoe reist.

## Tijdens je reis



Photo by [lucas Favre](#) on [Unsplash](#)

Je kunt normale activiteiten plannen terwijl je op reis bent, maar begrijp dat je waarschijnlijk sneller moe wordt als je zwanger bent, dus plan voor elke reisdag extra rust. Neem een ontspannend bad, maak gebruik van roomservice, ga op het strand zitten of kijk een film op de kamer.

Gezond eten is belangrijk, en je schema zal onderweg waarschijnlijk anders zijn, dus neem noten, gedroogd fruit en kaas en crackers mee. Drink veel water (liefst uit flesjes) en voorkom uitdroging, vooral als je naar je bestemming vliegt.

Houd rekening met je toiletschema. Als aanstaande moeder zul je de toilet/badkamer waarschijnlijk vaak moeten gebruiken. Plan geen vakantie- of reis activiteiten waarbij je in de middle of nowhere moet zijn, ver weg van voorzieningen. En plan extra tijd voor 'pitstops' als je met de auto reist.

Onthoud dat je voeten en benen waarschijnlijk opzwellen tijdens de zwangerschap als je gedurende lange tijd zit. Draag comfortabele schoenen en sokken en zet je voeten waar mogelijk hoger. Sta op en loop rond wanneer je maar kunt in het vliegtuig, de trein

of de bus en als je met de auto reist, zorg er dan voor dat je een beetje rondloopt als je stopt om het toilet te gebruiken.

Als je naar het buitenland reist, zullen je en je verloskundige/arts eventuele vaccins moeten overwegen die je nodig heeft om te bepalen of ze veilig kunnen worden toegediend tijdens de zwangerschap. Vermijd levende vaccins zoals varicella voor waterpokken, mazelen, bof en rubella. Het [RIVM](#) meldt geen schade aan de foetus door levende vaccins, maar ze geven toe dat hun informatie beperkt is, dus deze vaccins moeten nog steeds als riskant worden beschouwd. Vaccins tegen hepatitis B, hepatitis A en tetanus zijn veilig en worden aanbevolen voor zwangere vrouwen die het risico lopen deze ziekten te krijgen.

In veel ontwikkelingslanden zijn de lokale gezondheidszorg en de kwaliteit van het beschikbare voedsel en water twijfelachtig. Je kunt het beste niet naar deze landen reizen als je zwanger bent.

Als je naar een warme, vochtige bestemming reist, vermijd dan schimmelinfecties door lichtgewicht, loszittende kleding en katoenen ondergoed te dragen. Trek natte badpakken zo snel mogelijk uit en praat met je verloskundige/arts over het meenemen van een tube antischimmelcrème, voor het geval je die nodig heeft.

Vermijd risicovolle activiteiten, vooral laat in de zwangerschap: sneeuwskiën, waterskiën, surfen, paardrijden, parasailen, duiken, waterglijbanen en wat extremere attracties in pretparken. Ook zeer hete sauna's en bubbelbaden kan je beter vermijden, omdat ze je gematigde temperatuur hoger maken dan normaal is in een gewoon bad.

Je kunt op lage hoogte wandelen, zwemmen in kalm water (niet in zware branding of stroomversnellingen), fietsen op een stationaire of gewone fiets, sporten in de fitnessruimte van het hotel (als je gewend bent aan lichaamsbeweging voor en tijdens je zwangerschap) en joggen als je voor de zwangerschap jogde. Praat met je verloskundige/arts over je geplande activiteiten voordat je op reis of op vakantie gaat.

Wees slim! Als je zich moe, oververhit, duizelig of ongemakkelijk begint te voelen, vertraag dan, rust uit, neem een pauze of stop met wat je doet. Neem een stapje terug en geniet van je reis. Onthoud hoe bijzonder het is dat je nu met je zwangere buik kan reizen.

Reizen, vooral naar andere tijdzones, kan je eetschema doen afnemen en meer problemen met een opgeblazen gevoel en indigestie veroorzaken. Probeer gedurende de dag verschillende kleine maaltijden te eten. Eet niet vlak voor het slapengaan (wacht 2-3 uur om je voedsel te verteren). Slaap met je bovenlichaam op kussens. Vermijd alcohol, koolzuurhoudende dranken, cafeïne, chocolade, zuur voedsel (citrusvruchten, tomaten en azijn) en gekruid voedsel. Probeer vezelrijk voedsel te eten om constipatie en een opgeblazen gevoel te voorkomen, en blijf actief om je spijsverteringskanaal in beweging te houden.

Voorkom reisziekte door op de voorstoel van de auto te gaan zitten en het raam open te houden om voldoende frisse lucht te krijgen. Ga in een vliegtuig over de vleugel zitten en probeer op een boot op het dek te blijven en je op de horizon te concentreren.

Je kunt proberen een speciaal ontworpen polsbandje te dragen om milde elektrische stroom te leveren aan een zenuw op een acupunctuurpunt aan de onderkant van je pols. Studies tonen aan dat dit apparaat sommige zwangere vrouwen met ochtendmisselijkheid en reisziekte helpt.

Als je deze suggesties opvolgt, zou je een prettige en gezonde reis moeten hebben.

En vergeet niet dat als je verloskundige/arts reizen afraadt, je er verstandig aan doet om zijn / haar suggestie op te volgen. Het is het beste om de reis voor een andere keer uit te stellen nadat de baby is geboren, in plaats van je gezondheid en die van je ongeboren kind op het spel te zetten!

## Lees de verhalen van andere reislustige:

Gelukkig zijn er heel veel ervaringsdeskundige. Vrouwen die net als jij tijdens hun zwangerschap hebben gereisd. We hebben een aantal leuk blogs en ervaringsverhalen voor je op een rijtje gezet:

Mijn naam is Lizette, ik ben 38 jaar oud en woon in het centrum van Tilburg. Ik ben getrouwd met mijn grote liefde Remco. Samen hebben we een zoontje Mats van net twee jaar oud en in december '20 verwachten we ons tweede kindje. Reizen is mijn grote passie. Het liefst reis ik de hele wereld over. Dat deed ik voorheen als backpacker en inmiddels met iets meer luxe als gezin. Maar nog steeds gaat de backpack mee en zoek ik graag het avontuur op. Ook tijdens mijn zwangerschap heb ik mooie reizen gemaakt. Over alle reizen deel ik inspiratie en tips op mijn reisblog Reismuts.

<https://www.reismuts.nl/tips-zwanger-op-reis/>

Ik ben Desirée, moeder van dochters Shae (6) en Cate (1). Samen met mijn man Paul, hond Coosje en de poezendames Sassy & Pixie wonen we in het groene Arnhem. In het voorjaar van 2010 begon ik als hobby met bloggen en inmiddels is dit uitgegroeid tot een fulltime bedrijf. Curvacious.nl is een feel good blog over van alles dat het leven een beetje mooier, makkelijker en leuker maakt. Vol tips, informatie, inspiratie en leuke shoppingadresjes 😊 Natuurlijk mét een persoonlijke insteek en hier en daar een kijkje achter de schermen uit mijn leven als ondernemende moeder.

<https://curvacious.nl/blog/2018/10/fly-drive-vakantie-spanje-ervaring/>

Mijn naam is Judith en ben moeder van Olivia en Liam. Daarnaast trotse eigenaar van Kinderfavorites.com

Mijn eerste zwangerschap was best bijzonder in de zin dat mijn partner destijds nog in zuid afrika woonde. Ik ben door de pil heen zwanger geraakt en wilde hem 'het' nieuws niet door

de telefoon melden dus heb dit gecombineerd met een heerlijke vakantie naar zijn thuishaven, Kaapstad. 11 uur in een vliegtuig met extreme misselijkheid. Maar wel met een cd rom op zak met de hartslag van Olivia om hem het mooie nieuws origineel te vertellen. Uiteraard kan ik ook genoeg delen over de reis zelf en de vakantie. Laat maar weten wat je graag zou willen horen. Liefs Judith

<https://kinderfavorites.com/category/travel/>

De wereld is een grote speeltuin, ik ga graag op ontdekking. Gewapend met mijn camera verlaat ik de gebaande paden, zowel in het buitenland als dichtbij huis. Geen haar op mijn hoofd die eraan dacht om te stoppen met reizen toen ik zwanger bleek te zijn.

Mijn zwangerschap is niet zonder pijntjes verlopen, maar met wat kleine aanpassingen ben ik 'gewoon' blijven reizen. In deze blog vertel ik meer over zwangerschap op reis.

Inmiddels ben ik trotse moeder van een dochter van twee, we maken samen mooie trips.

<https://www.ikreis.net/p-869/zwanger-op-reis-tips-ervaringen>

BabyInspiratie wenst je een goede reis. Mocht je gaan vliegen dan willen we je nog attenderen op ons artikel <https://babyinspiratie.nl/zwanger-en-vliegen-is-het-veilig-voor-je-baby/>