

زنان باردار در ماه‌های آخر بارداری تا حد امکان از رانندگی خودداری کنند

14 فروردین 1404

عضو هیأت علمی گروه بهداشت و باروری دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: زنان باردار در ماه‌های آخر بارداری تا حد امکان از رانندگی خودداری کنند و در صورت ضرورت، رعایت برخی نکات لازم را جهت انجام یک رانندگی ایمن در نظر داشته باشند.

دکتر منا لرکی ضمن تاکید بر اهمیت توجه عمومی به پوشش ملی «نه به تصادفات!» سوانح رانندگی را یکی از عوامل اصلی تروما در دوران بارداری برشمرد و گفت: تصادفات در یک زن باردار می‌تواند با پیامدهای ناگواری همچون مرده زایی، زایمان پره ترم (زودرس)، پارگی رحم، دکولمان جفت، سقط خود به خود، پارگی زودرس پرده‌ها و سزارین همراه باشد، لذا چنانچه زنان باردار تمایل به رانندگی داشته باشند باید نکاتی را رعایت کنند.

این عضو هیأت علمی گروه بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: از جمله نکات مهم این است که زنان باردار در مرحله ای از بارداری که شکم بزرگ است، باید فاصله صندلی راننده تا فرمان را بیشتر کنند. این تنظیم فاصله باید به صورتی باشد که پاها به راحتی به پدال‌ها برسند. زاویه فرمان نیز باید به سمت بالا و دور از شکم تنظیم شود تا در صورت بروز تصادف کیسه‌های هوا خودرو روی قفسه سینه باز شود. زنان باردار اگر رانندگی نمی‌کنند، در صندلی عقب خودرو بنشینند.

وی اضافه کرد: به طور کلی به خصوص در ماه‌های آخر که شکم بزرگتر و به فرمان خودرو نزدیک تر می‌شود، خانم‌های باردار باید از رانندگی خودداری کنند و چنانچه تصادفی رخ دهد حتی به صورت جزئی و بدون رخدادهای آسیب‌زا فوراً باید با پزشک زنان و یا ماما تماس بگیرند و یا به اورژانس مراجعه کنند.

استفاده صحیح از کمربند ایمنی در زنان باردار

لرکی در ادامه به مهم‌ترین نکته که عدم استفاده صحیح بانوان باردار از کمربند ایمنی است، اشاره و خاطرنشان کرد: شایع‌ترین علت رخ دادن حوادث ترافیکی در زنان باردار، عدم استفاده صحیح از کمربند ایمنی است و خانم‌های باردار باید دقت کنند که استفاده نادرست از کمربند می‌تواند با ایجاد پیامدهای منفی همراه باشد.



این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد درباره نحوه صحیح استفاده از کمربند ایمنی هنگام رانندگی در زنان باردار گفت: یک بانوی باردار بایستی از کمربند ایمنی سه نقطه ای که از دو تسمه پایین و بالایی تشکیل شده، استفاده کند تا از پرت شدن و صدمه دیدن در حوادث جاده ای و تصادفات جلوگیری شود همچنین تسمه بالایی کمربند، به برداشتن فشار از روی جنین در صورت وقوع تصادفات کمک می کند و کمربند ایمنی شانه ای باید به گونه ای بسته شود که از وارد شدن فشار به گردنشان جلوگیری شود.

لرکی درباره مصرف مواد غذایی در دوران بارداری هنگام رانندگی هم گفت: زنان باردار هنگام رانندگی باید از میان وعده های سالم و مایعات کافی استفاده کنند البته این مصرف نباید طوری باشد، که باعث حواس پرتی زنان باردار درحین رانندگی شود. به عنوان مثال برای نوشیدن آب از نی استفاده شود چون نوشیدن آب با بطری، با توجه به اینکه باعث می شود که سر به عقب خم شود، ممکن است مانع از دید کافی به سمت جاده شود.

وی افزود: چنانچه زنان باردار، دچار تهوع صبحگاهی به صورت خفیف هستند، باید مواد غذایی حاوی

زنجبیل، مواد غذایی مثل کراکر و نان خشک را برای کاهش علائم تهوع به همراه داشته باشند. اما نکته مهم این است که زنان بارداری که دچار حالت تهوع شدید هستند، باید از رانندگی پرهیز کنند چرا که این حالت تهوع اغلب ممکن است با سرگیجه همراه باشد و می تواند شرایط خطرناکی را هنگام رانندگی ایجاد کند.

لرکی درباره افزایش ریسک لخته خون در زنان بارداری هم گفت: با توجه به تغییراتی که در دوران بارداری ایجاد می شود، زنان بارداری در ریسک لخته شدن خون قرار دارند. این لخته شدن خون اغلب در پاها ایجاد می شود و بهترین راه برای جلوگیری از آن رعایت مواردی از جمله خودداری از رانندگی مداوم، نوشیدن مایعات به میزان کافی و تمرینات کششی است.

این عضو هیأت علمی گروه بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی مشهد اضافه کرد: زنان بارداری باید حداقل هر یک ساعت، یک بار در مکان مناسب توقف کنند و ترجیح این است که در مکان هایی توقف انجام شود که دارای سرویس بهداشتی مناسب است تا چنانچه نیاز باشد اجابت مزاج را انجام دهند.

عدم استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی

به گزارش وبدا وی از دیگر نکات مهم هنگام رانندگی بانوان بارداری را عدم استفاده از تلفن همراه ذکر کرد و افزود: تلفن همراه حتما باید هنگام رانندگی به خصوص در رانندگی هنگام بارداری خاموش باشد. زنان بارداری در صورتی که تمایل به رانندگی دارند، باید تلفن همراه خود را خاموش کنند و تمام حواس شان به رانندگی باشد.