مراقبت‌های سفر در دوران بارداری

2 فروردین 1404

در تعطیلات خیلی‌ها به سفر می‌روند، اما خانم‌های بارداری که قصد سفر دارند لازم است به وضعیت‌شان توجه داشته باشند و مراقب سلامت‌شان باشند.

دکتر اعظم‌السادات موسوی، متخصص زنان و زایمان و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در طی یادداشتی اعلام کرد: در تعطیلات خیلی‌ها به سفر می‌روند، اما خانم‌های بارداری که قصد سفر دارند لازم است به وضعیت‌شان توجه داشته باشند و مراقب سلامت‌شان باشند.

سفر کردن با خودروی شخصی در جاده‌های پرترافیک و در نتیجه نشستن طولانی مدت و تجمع خون در پاها می‌تواند به لخته شدن خون در عروق پا منجر شود. لازم است تاکید کنم خطرات جدی مانند آمبولی ریوی در اثر همین ایجاد لخته در پاها محتمل است.

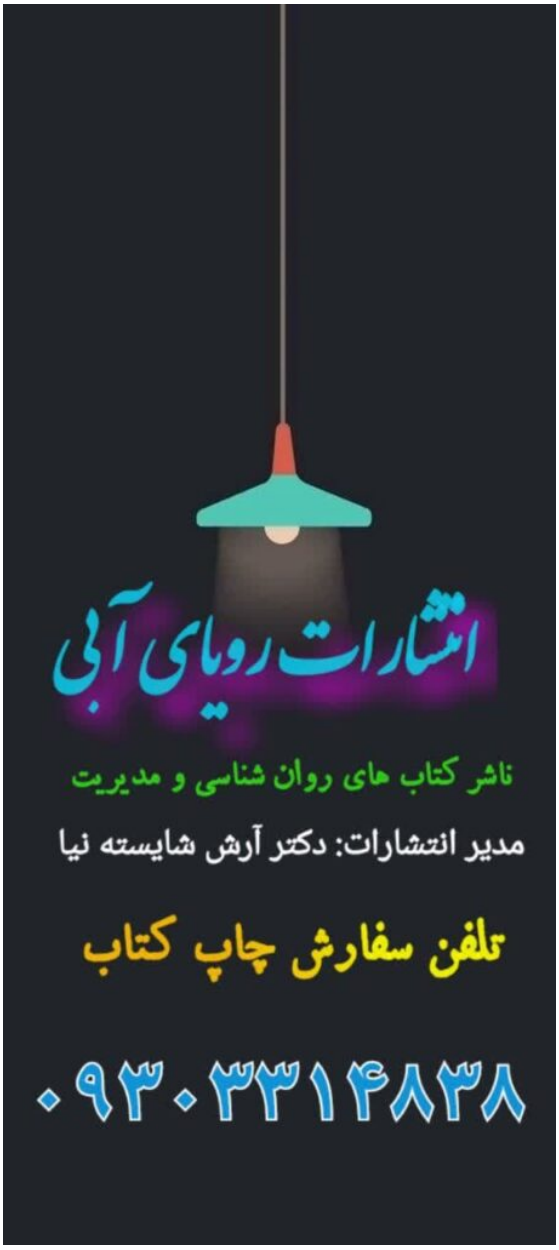
به علاوه بانوان باردار نسبت به ضربه‌ها حساس‌تر هستند و حتی ضربه‌ای نه چندان جدی می‌تواند دردسرساز شود و اگر اتفاقاتی مانند ترمزهای ناگهانی، وجود دست‌اندازها و خدایی ناکرده تصادفات را هم در نظر بگیرید متوجه خواهید شد که منطقی است در این شرایط از سفرهای طولانی صرف‌نظر کنید. برای مسافرت‌های با مسافت کم پس از یک ساعت رانندگی پیاده شوید و قدم بزنید تا خطرات ذکر شده رخ ندهد. سفر کردن حتی با هواپیما هم در هفته‌های آخر بارداری به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. بهترین وسیله برای سفر در این ایام قطار است که امکان قدم زدن در آن وجود دارد، البته باز هم در مسافت طولانی احتمال تکان و ضربه‌ها وجود دارد.

با این تفاسیر برای خانم‌های بارداری که از همه نظر سالم هستند، فشارخون طبیعی دارند و از نظر فاکتورهای سلامت بررسی‌های لازم را انجام داده‌اند و خون‌ریزی، افت یا افزایش فشار خون و شرایط پرخطر ندارند، پرواز منعی ندارد و توصیه به احتیاط به این علت است که امکان زایمان در حین سفر وجود دارد. بنابراین بعد از هفته ۳۶ معادل ماه هشتم اغلب این ممنوعیت‌ها از طرف خطوط هوایی و پزشکان هم رعایت می‌شود. اگر افراد سابقه مواردی مانند خطر زایمان زودرس، ضعف دهانه رحم و سابقه سقط را هم قبلاً تجربه کرده باشند یا دچار کم‌خونی شدید و بیماری قند باشند کانون توجه بیشتری هستند و به منظور حفظ سلامت مادر و جنین اقدامات مراقبتی بیشتری انجام می‌شود.

راهنمای سفر ایمن و راحت در دوران بارداری

بارداری دورانی خاص از زندگی زنان است که نیاز به مراقبت و توجه ویژه دارد. خانم‌ها در این دوران تغییرات جسمی و روانی زیادی را تجربه می‌کنند. با این حال، بسیاری از زنان باردار تمایل دارند در این دوران، برای استراحت، کار یا دیدار خانواده و دوستان، به سفر بروند. سفر در دوران بارداری اگر با برنامه‌ریزی و آگاهی همراه باشد، می‌تواند تجربه‌ای لذت‌بخش و ایمن باشد.

زمان مناسب را انتخاب کنید



برای سفر در دوران بارداری زمان مناسب را انتخاب کنید. سه ماهه اول بارداری معمولاً با علائمی مانند خستگی و تهوع همراه است. این دوره همچنین زمان حساسی برای رشد جنین است و خطر سقط جنین در این مرحله بیشتر است. بنابراین، بسیاری از پزشکان توصیه می‌کنند که در سه ماهه اول از سفرهای طولانی و پراسترس خودداری شود.

سه ماهه دوم بارداری اغلب بهترین زمان برای سفر است. در این دوره، علائم اولیه بارداری مانند تهوع کاهش می‌یابد و انرژی فرد بیشتر است. همچنین، خطر سقط جنین در این مرحله کمتر است و شکم هنوز به اندازه‌ای بزرگ نشده که حرکت را سخت کند.

در سه ماهه سوم، به دلیل افزایش وزن و بزرگ شدن شکم، سفر ممکن است سخت و خسته‌کننده باشد. خطر زایمان زودرس نیز در این دوره افزایش می‌یابد. بنابراین، بهتر است از سفرهای طولانی در این مرحله خودداری شود، مگر اینکه ضروری و با تأیید پزشک همراه باشد.

قبل از سفر با پزشک‌تان مشورت کنید

قبل از برنامه‌ریزی برای سفر، حتماً با پزشک‌تان مشورت کنید. پزشک می‌تواند با توجه به شرایط خاص شما، مانند سابقه پزشکی، وضعیت بارداری و هرگونه عارضه احتمالی، توصیه‌های لازم را ارائه دهد. اگر بارداری شما پرخطر است یا عوارضی مانند فشار خون بالا، دیابت بارداری یا خطر زایمان زودرس دارید، ممکن است پزشک توصیه کند از سفر خودداری کنید.

در انتخاب مقصد دقت کنید

انتخاب مقصد سفر در دوران بارداری بسیار مهم است. اگر برای تفریح و بهبود روحیه قصد سفر دارید بهتر است مقاصدی را انتخاب کنید که امکانات پزشکی مناسبی دارند و دسترسی به مراکز درمانی در صورت نیاز آسان است. از سفر به مناطق دورافتاده یا کشورهایی که سیستم بهداشتی ضعیفی دارند، خودداری کنید. همچنین، مقاصدی با آب و هوای معتدل و بدون خطر بیماری‌های عفونی و مسری را انتخاب کنید.

با وسیله مناسب سفر کنید

سفر با هواپیما در دوران بارداری معمولاً بی‌خطر است، اما بهتر است قبل از پرواز هماهنگی لازم را انجام دهید، زیرا برخی شرکت‌ها برای زنان باردار در مراحل آخر بارداری محدودیت‌هایی قائل می‌شوند. به طور کلی، بیشتر شرکت‌های هواپیمایی اجازه پرواز به زنان باردار تا هفته ۳۶ بارداری را می‌دهند، اما این قوانین ممکن است متفاوت باشد.