

سفر در بارداری:

با توجه به اینکه در فصل تابستان هستیم و با تعطیل شدن مدارس، افراد بیشتر به فکر سفر به شهرهای مختلف می افتند. در این بین تکلیف خانمهای باردار چیست؟ آیا مجاز هستند به مسافرت بروند یا خیر؟ اگر یک خانم باردار مجاز است به مسافرت برود چه کارهایی انجام دهد تا سفر بی خطری داشته باشد.

بهترین زمان مسافرت:

مسافرت برای حاملگی های بی خطر، مجاز است. سه ماهه دوم (بین هفته های ۲۰ تا ۲۷) بهترین زمان برای مسافرت است. چون در این دوران خطر سقط کاهش یافته و همچنین آسیب پذیری به جنین کمتر است

مسافرت پرخطر:

لکه بینی در نیمه اول بارداری، با احتمال خطر سقط همراه است لذا توصیه می شود در طول این مدت از مسافرت خودداری کنید.

در صورت وجود سابقه فشارخون در دوران بارداری و یا وجود بارداری دو قلویی، به این مادران توصیه می شود پس از هفته ۲۵ بارداری از مسافرت خودداری کنند، چون خطراتی برای مادر و جنین به همراه دارد.

مسافرت در سه ماهه سوم بارداری منعی ندارد، اما ممکن است زایمان زودتر از موعد اتفاق بیفتد. اگر بخواهید در هفته های آخر بارداری سفر کنید باید حتماً با پزشک یا مامای خود مشورت نمایید.

بهترین وسیله مسافرت:

قطار بهترین روش حمل و نقل در دوران بارداری بحساب می آید زیرا مطمئن تر است و باعث خستگی زیاد نمی شود بعلاوه در قطار می توانید مرتباً راه بروید در این شرایط صندلی نزدیک راهرو را انتخاب کنید تا رفت و آمد شما همسفران را اذیت نکند.

سفر با هواپیما خطر خاصی را ایجاد نمی کند به شرط اینکه فشار هوا در داخل هواپیما کاملاً تنظیم شده باشد. مسافرت هوایی پس از ماه هشتم بارداری باید با اجازه پزشک متخصص باشد بیشترین خطر مسافرت های هوایی، در دسترس نبودن امکانات کافی و مناسب برای زن باردار است. اگر شما سفر هوایی را در نظر گرفته باشید لازم است به هنگام تهیه بلیت شرایط بارداری خود را توضیح دهید و تا حد الامکان راحت ترین صندلی را بگیرید صندلی های ردیف وسط هواپیما، صندلی های راهرویی، بهترینند چون ممکن است به دفعات بخواهید از دستشویی هواپیما استفاده کنید یا هر از گاهی در راهرو قدم بزنید. صندلی های سر و دم هواپیما هم به دستشویی نزدیک ترند و مناسبترند. اگر قصد سفر هوایی داشته باشید مقررات شرکت هوایی را بررسی کنید. بعضی از شرکت های هوایی به هیچ عنوان اجازه سفر از هفته ۳۶ ام حاملگی به بعد نمی دهند و اغلب آنها اجازه کتبی و گواهی پزشک تان برای خطر نداشتن سفر درخواست می کنند.

در طول سفرهای زمینی ، باید حداقل هر ۲ ساعت یکبار راه بروید و بدن خود را بکشید زیرا قدم زدن کوتاه مدت، باعث بهبود جریان خون شده و از ورم پاها و همچنین از لخته شدن خون در رگها جلوگیری می کند.

حتما از کمربند ایمنی استفاده کنید برای استفاده از کمربند ایمنی باید بخش پایینی کمربند ایمنی در زیر شکم زن حامله قرار گیرد و از روی رانها عبور داده شود و بخش شانه ای کمربند ایمنی باید بین دو سینه قرار گیرد و کمربند باید طوری بسته شود که زن حامله تا آنجا که ممکن است احساس راحتی کند.

اگر رانندگی می کنید صندلی اتومبیل را تا حد ممکن عقب ببرید و پاها را دراز کنید تا راحت تر رانندگی کنید ، یک بالشک در گودی کمرتان قرار دهید و کمربند را همیشه بسته نگه دارید. کمربند را به صورتی ببندید که کربند شانه ای را دقیقا از زیر سینه و بالای شکم و کمربند دور کمر را از زیر شکم رد کنید، بعد از هر ساعت رانندگی ۵ الی ۱۰ دقیقه استراحت نماید به هر حال رانندگی در ماه آخر بارداری صلاح نیست و در صورت اجبار حتما" یک نفر باید خانم باردار را همراه می نماید.

قبل از سفر :

سبک سفر کنید. چمدان چرخ دار و یا ساکی که به راحتی بتواند آن را روی دوش بیندازید انتخاب کنید.اگرچه که توصیه می شود که یک همسفر داشته باشید ولی اگر تنها هستید باید به این فکر کنید که همیشه هم در وقت لزوم باربر یا آدم مهربانی دم دستتین نیست که در حمل چمدان کمک تان کند، پس باید بتواند خودتان از عهده اش بر بیایید.

- وقت زیادی برای رفتن به فرودگاه و یا ایستگاه بگذارید که اگر اتفاقی افتاد یا در ترافیک گیر کردید دچار استرس نشوید ،زودتر هم اگر رسیدید همراه داشتن کتاب و موسیقی به دادتان خواهد رسید.
- درست است که فعالیت های تان محدودتر شده ولی باردار بودن دلیل بر لذت نبردن نیست . هنوز هم می توانید پیاده روی و موزه گردی کنید یا به رستوران بروید. فقط حواس تان باشد که به هر حال زودتر از قبل ممکن است خسته شوید پس از هر موقعیتی برای استراحت و تجدید قوا استفاده کنید، حمام کنید، بخوابید یا مدتی دراز بکشید و پاهای تان را جایی بالاتر از بدن قرار دهید.
- طبیعی است که در دوران بارداری بیشتر باید به فکر رژیم غذایی خود باشید. سعی کنید همیشه تنقلات و غذاهای سالم همراه داشته باشید مثل ساندویچ ، بیسکویت ، آجیل و میوه های خشک حتی سیب یا هویج. در سفر هوایی می توانید قبل از پرواز غذای خاص سفارش دهید و اگر رعایت رژیم خاصی لازم است در سفارش تان قید کنید.آب زیاد بخورید برای اینکه دچار مشکل کم آبی نشوید همیشه بطری آب همراه داشته باشید . به مقدار کم قهوه و چایی هم می توانید بخورید. در مقصد هم مراقب غذای خود باشید اگر از کیفیت آب مقصد اطلاعی ندارید بهتر است سبزیجات خام مصرف نکنید . بطور کلی هم بهتر است چندین وعده سبک غذا بخورید تا مثلا سه وعده ی سنگین.

- در سفر لباس گشاد و راحت بپوشید که خون به راحتی در بدن جریان داشته باشید. لباس های نخی و راحت در پیشگیری از عفونت های واژینال هم موثرند. اگر به مناطق گرم و مرطوب سفر می کنید باید بیشتر مراقب این عفونت باشید چون بیماریهای قارچی در محیط های گرم و مرطوب بیشتر رشد می کنند. لباسهای گشاد و نخی بپوشید و شلوارهای تنگ را فراموش کنید. همچنین کفش راحت و قابل انعطاف در طی سفر خود انتخاب کنید حتی کمی هم بزرگتر بود بهتر! کفش بهتر است چرمی باشد که نرم و منعطف بوده و هوا در آن جریان داشته باشد کف آن لاستیکی باشد که سر نخورید و زیاد پاشنه نداشته و یا پاشنه های یک تکه داشته باشد.

توصیه های لازم در سفر:

- ۱- لازم است قبل از اقدام به مسافرت توسط پزشک و ماما معاینه شوید و اجازه سفر را دریافت کنید.
 - ۲- حتماً یک کپی از گزارشهای بارداری خود را که از پزشک یا مامای خود و یا دفترچه مراقبت مادر و نوزاد که از مراکز بهداشتی دریافت کرده اید رابه همراه داشته باشید.
 - ۳- اگر به نقاط دوری مسافرت می کنید بیمارستانهای را که به مقصد مورد نظر شما نزدیکتر هستند شناسایی کنید تا در صورت لزوم به آنها مراجعه کنید.
 - ۴- در طول سفر بدون تجویز پزشک هیچ دارویی مصرف نکنید.
 - ۵- کفش مناسب بپوشید و از لباسهای کمی گشاد استفاده کنید.
 - ۶- در فواصل منظم راه بروید و یا حرکات کششی مناسب انجام دهید.
 - ۷- در طول سفر مایعات زیاد بنوشید زنان باردار باید طی مسافرت حداقل ۲ لیوان آب در ساعت بنوشند و از مواد غذایی بطور منظم تناول کنید تا انرژی خود را حفظ کنید.
 - ۸- برای جلوگیری از یبوست از مواد حاوی فیبر (مانند کاهو، سبزیجات و روغن زیتون ...) استفاده کنید.
- بارداری عامل منع سفر نیست . به شرط اینکه تمام شرایط عالی باشد و خانم باردار جز کسانی نباشد که حاملگی پرخطر را طی می کند در صورتی که پزشک، استراحت تجویز کرده است ، پس باید این نکته رعایت شود. به علاوه ، اگر منتظر دوقلوهای نازنین هستید نیز باید از خیر سفر رفتن بگذرید. حاملگی دوقلو جز موارد خطرناک است زیرا معمولاً نوزادان زودتر از موقع ، متولد می شوند. بطور کلی سه نوع خطر ، خانم باردار را در سفر تهدید می کند، حمل و نقل ، بیماریهای عفونی مقصد و بهداشت فردی.

منابع:

- کتاب بارداری و زایمان ویلیامز
- کتاب آمادگی برای زایمان
- کتاب کارنت زنان
- سایت Gynecology and obstetrics college america