

Kobiety w ciąży

Ostatnia modyfikacja: 2012-03-21

Kiedy można udać się w podróż?

Podróże w **pierwszym trymestrze** ciąży są odradzane, gdyż w tym okresie ciąża jest najbardziej zagrożona. Najlepiej, aby wyjazd odbył się w **drugim trymestrze**, wtedy kobiety czują się najlepiej. Z kolei podróże w **trzecim trymestrze** są o tyle niekomfortowe, przyszła mama szybciej się męczy i odczuwa dyskomfort, istnieje też ryzyko wcześniejszych narodzin.

Ze względu na przedwczesny poród oraz na nadciśnienie u kobiety lekarze zazwyczaj odradzają podróży samolotem od 32. tygodnia ciąży i zakazują podróży podczas ostatnich czterech tygodni. Znaczne różnice ciśnień nie najlepiej wpływają na płód.

Samopoczucie podczas lotu

Mdłości - kobiety ciężarne, niezależnie od tego, jak długi czas dzieli je od porodu mogą odczuwać w czasie podróży mdłości, dlatego dobrze gdy mają możliwość zjedzenia drobnej przekąski np. suszonych owoców.

Zakrzepy - to przypadłość, na którą cierpią kobiety w ciąży. Podczas podróży, gdy siedzi się nieruchomo dłuższy czas ryzyko ich występowania dodatkowo się zwiększa. Dlatego warto co jakiś czas przespacerować się kilka minut. Można też zginać i prostować nogi w kostkach, to także ułatwia dopływ krwi. Ciężka niedokrwistość czy przebyte przez kobietę zakrzepowe zapalenie żył stanowią poważne przeciwwskazania do latania.

Pas bezpieczeństwa - powinien być zapięty na wysokości miednicy tak, by nie uciskał on brzucha.

Dieta - podczas lotu należy dużo pić, ale unikać napojów gazowanych. Niska wilgotność w kabinie sprzyja odwodnieniu, dlatego zalecane jest, by podczas dwu-trzygodzinnego lotu wypijać około litra wody. Spożywane posiłki nie powinny być zbyt obfite.

Regulacje linii lotniczych

Wszystkie rodzaje linii lotniczych zezwalają na podróż kobiet ciężarnych, jeśli nie ma przeciwwskazań lekarskich. Przewoźnicy indywidualnie ustalają warunki przewozu kobiet w ciąży.



Pamiętaj:

Kobieta w ciąży przed wylotem powinna zasięgnąć opinii lekarza

Poniżej znajdują się informacje na temat podróży kobiet ciężarnych w wybranych liniach lotniczych. Podane informacje zamieszczone są tylko w celach informacyjnych. Najbardziej aktualne dane dostępne są w regulaminach linii lotniczych.

easyJet:

Kobiety w ciąży do 27 tygodnia włącznie mogą podróżować bez zaświadczenia lekarskiego. Kobiety w ciąży między 28 a 35 tygodniem włącznie powinny posiadać zaświadczenie wydane przez lekarza lub położną potwierdzające, że stan zaawansowania ciąży zezwala na odbycie podróży samolotem. Zaświadczenie musi być datowane nie wcześniej niż 5 dni przed datą wylotu. Kobiety w 36 tygodniu i po 36 tygodniu ciąży nie mogą odbywać podróży samolotem i dlatego każda podróż powrotna musi zakończyć się przed 36 tygodniem ciąży.

Wizz Air:

Te linie nie pozwalają na przelot swoimi samolotami kobietom po 34 tygodniu ciąży. Przewoźnik nie ponosi odpowiedzialności za problemy zdrowotne kobiet ciężarnych powyżej 34 tygodnia ciąży i/lub ich nienarodzonych dzieci w czasie lub wskutek przewozu lotniczego.

Kobiety ciężarne powyżej 28 tygodnia muszą posiadać zaświadczenie lekarskie poświadczające zdolność do odbycia podróży samolotem.

Ryanair:

W przypadku ciąży pojedynczej bez powikłań dozwolone jest podróżowanie liniami [Ryanair](#) do 36 tygodnia ciąży, a w przypadku ciąży mnogiej - do 32 tygodnia. Od kobiet powyżej 28 tygodnia ciąży wymagane jest przedstawienie zaświadczenia od ginekologa, potwierdzające, że ciąża przebiega bez powikłań oraz kiedy wypada przewidywana data porodu. W zaświadczeniu lekarz powinien napisać, że stan zdrowia kobiety jest dobry. Powinien też wyrazić swoją zgodę na podróż kobiety samolotem oraz potwierdzić, że nie ma co do tego żadnych przeciwwskazań. Zaświadczenie musi być wystawione nie wcześniej niż na 2 tygodnie przed wylotem. Linie mogą odmówić wpuszczenia na pokład kobiet po 28 tygodniu, jeśli te nie posiadają odpowiedniego zaświadczenia.

Norwegian:

W [Norwegian](#) lot może się odbyć do 4 tygodni przed zaplanowanym porodem. Jeśli przelot na danej trasie nie będzie dłuższy niż 4 godziny, na pokład mogą również zostać wpuszczone ciężarne pasażerki, których poród zaplanowany jest do 2 tygodni od daty wylotu. Tak jak w poprzednich przypadkach należy zaopatrzyć się także w zaświadczenie lekarskie potwierdzające bezproblemowy przebieg ciąży i pozytywną opinię lekarza prowadzącego.

Aer Lingus:

Kobiety w ciąży mogą podróżować bez zaświadczeń lekarskich do 28 tygodnia. Od 28 do 33 tygodnia włącznie muszą posiadać specjalne zaświadczenie lekarskie wystawione przez ginekologa, a powyżej 34 tygodnia podróż w liniach lotniczych Aerlingus nie jest możliwa.

Air Berlin:

Do 4 tygodni przed wyliczonym terminem porodu [Air Berlin](#) przewozi kobiety ciężarne bez zaświadczenia dotyczących przeciwwskazań związanych z podróżą samolotem. Linie mogą zażądać przedłożenia książeczki zdrowia ciężarnej lub zaświadczenia lekarskiego, z którego wynika, że nie upłynął jeszcze 35 tydzień ciąży.

Od 4 tygodni przed wyliczonym terminem porodu w liniach Air Berlin wykluczony jest przewóz kobiet ciężarnych.

Germanwings:

W [Germanwings](#) kobiety w ciąży mogą podróżować na pokładzie samolotów do zakończonego 36 tygodnia ciąży, pod warunkiem przedstawienia zaświadczenia lekarskiego potwierdzającego zaawansowanie ciąży. Ten limit czasowy nie może zostać

przekroczony podczas lotu powrotnego.

PLL LOT:

Kobiety do 32. tygodnia ciąży mogą podróżować za zgodą lekarza prowadzącego bez zaświadczenia. Powyżej 32. tygodnia ciąży wymagane jest wypełnienie odpowiedniego formularza dostępnego na stronie LOTu.

Lufthansa:

Loty za wyjątkiem podróży do Kanady:

Kobiety będące w ciąży bez żadnych komplikacji mogą podróżować rejsami Lufthansy do 36 tygodnia ciąży lub do około 4 tygodnia przed przewidzianym terminem porodu, bez żadnego zaświadczenia lekarskiego.

Loty do Kanady:

Podróżując samolotem po 28 tygodniu ciąży kobiety powinny posiadać przy sobie aktualne zaświadczenie wystawione przez lekarza, potwierdzające, że ciąża jest niezagrażona oraz podające przewidywany termin porodu. Lekarz powinien również zastrzec w zaświadczeniu, że stan zdrowia ciężarnej zezwala jej na podróż samolotem.

Po 36 tygodniu ciąży kobiety wybierające się w podróż samolotem muszą przedstawić zaświadczenie od lekarza, wystawione na 72 godziny przed planowym czasem odlotu. W zaświadczeniu tym lekarz musi podać, iż zbadał pacjentkę i nie stwierdził żadnych przeciwwskazań do planowanej podróży samolotem, a także musi podać przewidywany termin porodu.

British Airways:

Kobiety będące w ciąży bez żadnych komplikacji mogą podróżować do 36 tygodnia ciąży, jeśli jest to ciąża pojedyncza lub do 32 tygodnia, jeśli jest to ciąża mnoga. Od 28 tygodnia przed przewidzianym terminem porodu, linie proszą o zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do podróży.

Air France:

Kobiety w ciąży do końca 8 miesiąca mogą podróżować bez specjalnych zaświadczeń. Od rozpoczęcia 9 miesiąca ciąży pasażerka musi posiadać specjalne zaświadczenie wydawane przez linie [Air France](#), które wypełnia lekarz prowadzący.

United Airlines:

Kobiety będące w ciąży mogą podróżować do rozpoczęcia 9 miesiąca bez zaświadczeń lekarskich. Od 9 miesiąca muszą ze sobą posiadać specjalne zaświadczenie wydane przez lekarza ginekologa prowadzącego ciążę, które należy pobrać od United Airlines.



Internetowe Centrum Podróży eSKY.pl (www.esky.pl) to największy polski serwis internetowy sprzedający bilety lotnicze i miejsca hotelowe. Prowadzony jest przez spółkę eSKY.pl S.A. z siedzibą w Radomiu. Poprzez stronę internetową oraz Telefoniczne Centrum Obsługi, eSKY.pl umożliwia łatwy i wygodny zakup biletu lotniczego oraz rezerwację miejsca w hotelu. eSKY.pl to najnowocześniejsza technologia wyszukiwania oraz wysokiej jakości obsługa klienta. eSKY.pl jest członkiem elitarniej grupy agentów International Air Transport Association (IATA). Partnerem eSKY.pl jest wiodące na świecie

internetowe biuro podróży Expedia Inc.