

Przyszła mama w podróży

Czy przyszła mama skazana jest na urlop od polskim morzem, wczasy pod gruszą lub lato w mieście? Jeżeli ktoś planuje ciążę lub już teraz wie, że spodziewa się maleństwa, musi też bardziej dokładnie zorganizować swój urlop... Bo wyjazd jest jak najbardziej możliwy! Trzeba tylko wiedzieć: kiedy? dokąd? i jak się zabezpieczyć, żeby wypoczynek, był przyjemny i nie kosztował przyszłej mamy więcej nerwów niż pozostanie w kraju. Internetowe Centrum Podróży eSKY.pl przypomina, na co należy zwrócić uwagę podróżując z dzieckiem w brzuchu.

Decyzję o wakacjach zagranicznych należy podjąć dopiero wiedząc jak przyszła mama znosi swój odmienny stan. W tej sytuacji, wszystko trzeba planować dokładniej, ale nie z większym wyprzedzeniem! Najlepiej, by wyjazd odbył się w drugim trymestrze, wówczas kobiety czują się najlepiej. Odradzamy podróże w pierwszym trymestrze, kiedy jest największa szansa na to, że z maleństwem mogą być jakieś problemy. Z kolei podróże w trzecim trymestrze są o tyle niekomfortowe, przyszła mama szybciej się męczy i odczuwa dyskomfort, istnieje też ryzyko wcześniejszych narodzin. Właśnie ze względu na przedwczesny poród oraz na nadciśnienie u kobiety lekarze zazwyczaj odradzają podróże samolotem od 32. tygodnia ciąży i absolutnie zakazują podróży podczas ostatnich czterech tygodni. Znaczne różnice ciśnień nie najlepiej wpływają na płód. Wiedzą o tym również przedstawiciele linii lotniczych – z reguły kobiety mogą wejść na pokład samolotu do 36. tygodnia. Są jednak przewoźnicy, którzy od początku ósmego miesiąca, wymagają potrójnego zaświadczenia lekarskiego, a ostatnie musi być wydane nie później niż na 24 godziny przed rozpoczęciem lotu.

- W Polsce nie ma aż takich obostrzeń związanych z podróżami samolotem kobiet ciężarnych – wyjaśnia Łukasz Neska z Internetowego Centrum Podróży eSKY.pl – Jednak zawsze przy rezerwacji biletu warto powiedzieć, że jest on przeznaczony dla przyszłej mamy i dopytać czy w związku z tym nie będą potrzebne jakieś dodatkowe dokumenty. Można też poprosić o miejsce przy skrzydle, na środku samolotu – tam lot jest najspokojniejszy.

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. Przypadłością, na którą cierpią kobiety w ciąży są również zakrzepy, w podróży, gdy siedzi się nieruchomo dłuższy czas ryzyko ich występowania dodatkowo się zwiększa. Dlatego warto co godzinę-dwie przespacerować się kilka minut. Można też zginać i prostować nogi w kostkach, to także ułatwia dopływ krwi. Należy zaznaczyć, że 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. Niewolno zapominać o tym, by bardzo dużo pić. Niska wilgotność w kabinie sprzyja odwodnieniu, dlatego zalecane jest, by podczas dwu-trzygodzinnego lotu wypijać około litra wody.

Wiedząc już jakie są przeciwwskazania i kiedy lepiej nie myśleć o podróżach będąc w ciąży, warto też wiedzieć, które kraje lepiej wykreślić na jakiś czas z listy wakacyjnych kierunków. Po pierwsze niezależnie od stopnia aktywności przyszłej mamy, przed ciążą, w czasie dziewięciu miesięcy powinna się ona oszczędzać, co wyklucza np. nurkowanie czy spacery na większych wysokościach – czyli te czynności, w czasie których kobieta jest narażona na zmiany ciśnienia. Nie warto się też zastanawiać nad wizytą w miejscach, gdzie istnieje obowiązek szczepienia lub istnieje ryzyko zakażenia chorobami roznoszonymi przez insekty – wynika to z tego, że w czasie ciąży nie wolno szczepić się na tyfus, polio, żółtą febrę, świnkę czy różyczkę. Nie można też przyjmować leków antymalarycznych, a choroba ta jest bardzo niebezpieczna zarówno dla kobiety jak i jej dziecka. Nie wolno też zakładać, że urlop będzie polegał na leżeniu na słońcu. W ciąży skóra przyszłej mamy jest bardziej wrażliwa na działanie promieni słonecznych, a brzuszka w ogóle nie powinno się wystawiać bezpośrednio na słońce. Niezbędny w walizce jest więc krem z bardzo mocnym filtrem i element garderoby, którym będzie można osłonić brzuch. Kraje egzotyczne są niewskazane również z tego powodu, że zachowanie w nich higieny często nie jest łatwe, a to grozi m.in. infekcjami czy zatruciami pokarmowymi, które gdy są silniejsze mogą być niebezpieczne zarówno dla zdrowia matki jak i dziecka. Odradza się je również ze względu na to, że podróż w tropiki wiąże się z radykalną zmianą klimatu, a i ta jest niewskazana.

Zastanowienie się nad poziomem służby zdrowia w kraju, w którym planuje się wypoczynek, również jest wskazane. Warto przed wyjazdem zorientować się, gdzie w okolicy są punkty z najlepszą pomocą medyczną i pomyśleć o tym czy komunikacja z lekarzem będzie możliwa. Oczywiście, wyjeżdżając na wakacje nie można zapomnieć o zabraniu dokumentacji medycznej dotyczącej ciąży i zaświadczenia potwierdzającego, jaką grupę krwi ma przyszła mama.

Nie wolno zapominać, że standardowe ubezpieczenie podróżne nie obejmuje chorób i zabiegów związanych z ciążą. Jadąc do jednego z państw europejskich niezbędne jest zaopatrzenie się w kartę EKUZ, ale ta choć daje prawo do korzystania z opieki medycznej danego kraju na takich samych zasadach jakie obowiązują jego obywateli, nie zabezpiecza transportu medycznego, ani ewentualnego transportu do kraju.

Wykupienie ubezpieczenia jest możliwe do 32. tygodnia ciąży. Większość polis obejmuje jedną wizytę lekarską wraz z transportem do szpitala oraz zwraca do 100 euro za usługi medyczne związane z problemami z ciążą. Są też firmy, których ubezpieczenie obejmuje przedwczesny poród, ale rzadko która polisa pokrywa powikłania związane z porodem. Problem mogą mieć również te kobiety, które są w ciąży mnogiej – taka traktowana jest jako stan wysokiego ryzyka i ubezpieczyciele najczęściej nie mają w ofercie pakietów umożliwiających ochronę w takiej sytuacji.

Źródło: eSKY.pl