

Ciąża a latanie samolotem. Czy można?



Ciąża nie jest chorobą i, o ile lekarz tego nie wykluczy, można bezpiecznie latać. Ważne jest jednak przestrzeganie pewnych zasad. Przede wszystkim podróż powinna być krótka – najlepiej, jeśli trwa nie więcej niż trzy godziny. Jeśli lecisz z przesiadkami, spróbuj tak ułożyć podróż, by zapewnić sobie nocleg w hotelu.

Podróże samolotem odradzane są kobietom spodziewającym się bliźniąt lub trojaczków. Takie ciąży z reguły traktowane są jako ciąży wysokiego ryzyka.

Przed lotem

- skonsultuj się z lekarzem prowadzącym ciążę, czy podróż jest bezpieczna dla Ciebie i dziecka,
- jeśli masz już widoczny brzuch, poproś o wypisanie zaświadczenia z informacją, w którym tygodniu ciąży jesteś oraz o braku przeciwwskazań do lotu; jeśli podróżujesz poza granice kraju, poproś o wypisanie dokumentu po angielsku
- sprawdź, gdzie w miejscu docelowym znajduje się szpital położniczy, a jeśli nie znasz języka kraju, do którego się wybierasz, zapisz sobie kilka zwrotów, np. „mam skurcze”, „jestem w 30. tygodniu ciąży” itp.,
- wykup odpowiednie ubezpieczenie. Możesz skorzystać z pomocy konsultanta naszego Telefonicznego Centrum Obsługi.

W trakcie lotu

- wybierz miejsce z brzegu – możesz częściej mieć potrzebę skorzystania z toalety,
- poproś stewardessę o pomoc przy regulacji pasów bezpieczeństwa – pas powinien

- opierać się na podbrzuszu,
 - staraj się spacerować – nawet kilkakrotnie podczas lotu, jeśli poczujesz, że męczy cię pozycja siedząca,
 - pij niegazowaną wodę.
-

To może Cię zainteresować

- [Lot samolotem w pierwszym trymestrze ciąży](#)
 - [Lot samolotem w drugim trymestrze ciąży](#)
 - [Lot samolotem w trzecim trymestrze ciąży](#)
-

Czy artykuł zawierał poszukiwane przez Ciebie informacje?

[Tak](#) | [Nie](#)