

Пътуване при бременност



Безопасно ли е пътуването по време на бременност?

Преди всичко, бременността не е болестно състояние. Ако сте в подходящ етап от бременността си и сте се консултирали с Вашия лекар, че да се лети е безопасно :). Важно е обаче да следвате някои правила, които ще Ви помогнат да избегнете дискомфортни ситуации.

Кога да пътувате?

Най-добре е да пътувате през [второто тримесечие](#) на Вашата бременност, тъй като това е периодът, в който ще се чувствате най-добре. Не се препоръчва пътуване през [първото тримесечие](#), когато е най-опасно да възникнат някои проблеми с плода. В [третото тримесечие](#) пък, пътуването става по-тежко и неудобно за бъдещата майка, която се уморява бързо, чувства се неразположена и съществува риск от преждевременно раждане. Пътуване на жени, очакващи близнаци или тризнаци, не е препоръчително, тъй като тези бременности се смятат за високо рискови.

Преди полета

На първо място, консултирайте се с Вашия лекар, независимо колко добре се чувствате.

За предпочитане е по възможност да изберете кратък полет – не повече от 3 часа. Ако пътувате с прекачвания, опитайте се да организирате пътуването си така, че да можете да отседнете в хотел между отделните полети.

Не предприемайте пътуване до страни, в които са необходими ваксинации или съществува риск от ухапвания от насекоми и заразни болести, тъй като по време на бременност не могат да бъдат правени ваксинации (например за кореман тиф, полиомиелит, жълта треска и тн). Също така, не могат да бъдат приемани лекарства срещу малария, изключително опасна болест както за майката, така и за плода. Екзотичните страни не се препоръчват и защото в много от тях нивото на здравеопазване и хигиена не е високо и съществува риск от хранителни натравяния, които са много опасни за жената и нейния плод. Пътуването до тропиците е свързано и с рязка промяна на климата, което не е препоръчително по време на бременност.

Ако коремът Ви е набъбнал повече, вземете със себе си медицинско, удостоверяващо етапа на бременността Ви. Така ще избегнете евентуални неприятни ситуации на летището, тъй като пътуване след 34-та гестационна седмица не е позволено.

Ако пътувате в чужбина, направете копие на документите си на английски или на съответния на дестинацията език. Прочетете къде в дестинацията на пътуването Ви има родилен дом. Ако не знаете езика, подгответе си някои важни фрази, като например "Имам контракции", "Бременна съм в 30 седмица" и тн.

Направете си подходяща [застраховка](#). За целта можете да използвате помощта на наш консултант.

По време на полета

Изберете място до пътеката, тъй като може да Ви се налага често да ходите до тоалетната.

Поискайте помощ от стюардесата при поставяне на колана (той се поставя в долната част на корема).

Добре е да ставате и да се разхождате от време на време.

Активност

Имайте предвид, че независимо от Вашето ниво на активност по принцип, в периода на бременността си трябва да сте по-внимателни и да се ограничавате от някои физически активности, като например гмуркане, престой на висока надморска височина и всичко друго, което може да изложи тялото на промяна в налягането.

Тен

По време на бременност не е препоръчително да се правят слънчеви бани. Кожата на бъдещата майка е много по-чувствителна към слънчевата светлина, а коремът изобщо не трябва да бъде излаган директно на слънце. Ако все пак това е неизбежно, намажете се с много силен слънцезащитен крем и покрийте корема си с някаква дреха.

Вижте още:

[Мога ли да летя със самолет по време на бременност?](#)