



Podróże w ciąży



Podróżowanie w czasie ciąży

ul. Jeleniogórska 16B/4
60-179 Poznań

ul. Hallera 188/1
53-203 Wrocław

tel. +48 530 812 811
e-mail: kontakt@mamagaja.pl , <http://www.mamagaja.pl/>

Przedmiotowy dokument i wszelkie materiały udostępniane w trakcie zajęć lub w związku z działalnością Szkoły Rodzenia MAMA GAJA w tym ich wygląd, rozmieszczenie treści, wszystkie zapisy oraz zawarte w nich przekazy edukacyjne, regulacyjne, informacyjne stanowią wyłączną własność POZ PRO MED Sp. z o.o.

Zakazane jest ich plagiatowanie, kopiowanie oraz naśladownictwo w jakiegokolwiek formie.

Podróżowanie odradza się głównie ciężarnym, których ciąża jest zagrożona. Jednak nawet u kobiet, które nie mają problemów z donoszeniem ciąży, w niektórych sytuacjach nie poleca się wyjazdów, są to jednak sytuacje dość rzadko spotykane. Przed wyjazdem warto skonsultować się z lekarzem odnośnie tego, czy podróż, zwłaszcza długa, może stanowić zagrożenie dla zdrowia kobiety i płodu. Istotne jest także zastosowanie się do kilku podstawowych zasad bezpieczeństwa w trakcie podróży. Bardzo ważne jest również podjęcie decyzji co do środka transportu, zasadniczą różnicę widzimy między podróżami samochodem, które są dozwolone w każdym trymestrze ciąży oraz podróżami samolotem, które nie zawsze są wskazane, zwłaszcza po 28 tc.

Podróżowanie samochodem:

Podróż samochodem nie jest zabroniona, jeśli ciąża przebiega prawidłowo i nie ma żadnych przeciwwskazań medycznych do prowadzenia auta. Jazda samochodem w pierwszym i drugim trymestrze ciąży nie powinna sprawiać kłopotów. **Kobiety w ciąży** powinny jednak unikać długiej jazdy samochodem, a jeśli podróżują kilka czy kilkanaście godzin powinny przynajmniej co dwie godziny robić sobie przerwę. Jeśli kobieta w ciąży nie przestrzega zasad bezpieczeństwa, czyli nie zapina pasów i nie robi regularnych postojów, długa jazda samochodem może stwarzać dla niej zagrożenie. Zapięcie pasów pozwala uniknąć poważnych obrażeń w razie wypadku, a odrobina ruchu w czasie postoju poprawia krążenie krwi w nogach. Także częste korzystanie z łazienki jest zalecane ciężarnym, ponieważ w ten sposób zmniejsza się ucisk na pęcherz. Warto także podróżować samochodem z poduszkami powietrznymi. Dla ciężarnych dostępne są również na rynku tzw. Adaptery do pasów, które pomagają przy prawidłowym zapinaniu się w trakcie jazdy oraz zapewniają większy komfort poprzez brak uczucia ucisku na pęcherz.

Podróżowanie samolotem:

Podróże w I trymestrze mogą zwiększać ryzyko poronień oraz potencjalnych uszkodzeń płodu, spowodowanych działaniem obecnych na lotniskach urządzeń kontrolnych, wykorzystujących promieniowanie rentgenowskie. Ginekolodzy i położne najczęściej nie tyle co zakazują ciężarnym podróżowania liniami lotniczymi co doradzają wybór innego środka transportu.

W III trymestrze lot odradza się ze względu na zmiany ciśnienia (które są szczególnie odczuwalne i przez to niebezpieczne w małych samolotach) oraz zmniejszenie zawartości tlenu w atmosferze na dużych wysokościach. Ponadto, loty w tym okresie mogą nasilać typowe dolegliwości ciążowe jak np. bóle pleców, skurcze nóg lub ich puchnięcie.

Najbezpieczniej jest więc latanie samolotem w II trymestrze ciąży czyli mniej więcej od 13 tc do 28. Każda decyzja o locie samolotem musi być poprzedzona wizytą u lekarza ginekologa. To on oceni, czy **podróż samolotem** jest dla ciężarnej bezpieczna. Zdecydowanie nie poleca się tego środka transportu w przypadku:

- Ciąży mnogiej;
- wcześniejszego poronienia;
- ciąży wysokiego ryzyka;
- dolegliwości ze strony układu krążenia.

Większość linii lotniczych zastrzega sobie możliwość okazania przez ciężarną zaświadczenia od lekarza ginekologa o braku przeciwwskazań do podróżowania samolotem.

Linie lotnicze (poniższe informacje należy samemu zweryfikować):

- easyJet – do 27 tygodnia ciąży bez zaświadczenia; pomiędzy 28 a 36 tygodniem zaświadczenie konieczne, zaś od 36 tygodnia kobiety w ciąży nie mogą latać tą linią.
- Wizzair – do 28 tygodnia ciąży bez zaświadczenia,; od 28 do 34 z zaświadczeniem; po 34 tygodniu ciąży zakaz.
- Ryanair – od 28 tygodnia wymagane zaświadczenie; zakaz w ciąży mnogiej od 32 tygodnia, a w pojedynczej od 36.
- PLL LOT – wymagane zaświadczenie od momentu gdy ciąża widoczna do 36 tygodnia ciąży, później lot możliwy pod warunkiem posiadania formularza MEDA.
- Lufthansa – o ile kobieta nie leci do Kanady może tą linią podróżować do 36 tygodnia ciąży bez zaświadczeń. Gdy do Kanady od 28 tygodnia do 36 zaświadczenie, a po 36 tygodniu zaświadczenie musi być wystawione nie wcześniej niż 72 godziny przed lotem.
- British Airways – do 36 tygodnia ciąży w przypadku ciąży pojedynczej, a do 32 w ciąży mnogiej bez zaświadczeń.
- Air France – zaświadczenie wymagane dopiero w 9 miesiącu ciąży.
- United Airlines - j.w.

Opracowała: Agata Malinowska, magister położnictwa