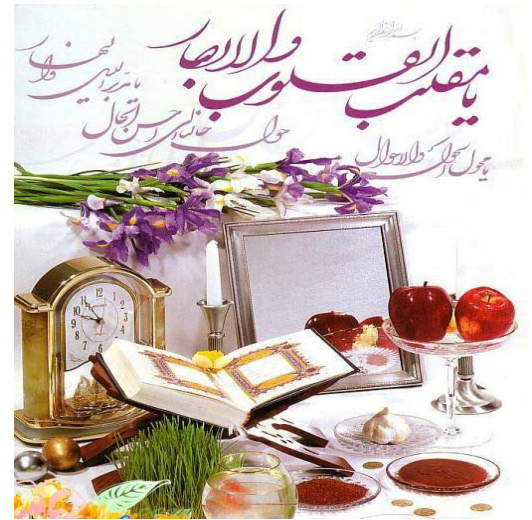




توصیه های بهداشتی به مادران باردار در هنگام سفر



مادر گرامی ، مسافرت در طول بارداری می تواند آرامش بخشی و مفرح باشد ، به شرطی که چند نکته را مورد توجه قرار دهید :

توصیه ها:

۱. قبل از اقدام به مسافرت توسط پزشک معاینه شوید و اجازه سفر دریافت دارید .
۲. در زمان مسافرت به کشورهای مختلف از جهت همه گیری بیماری ها در این نقاط سوال کنید و وضعیت واکسیناسیون خود را توسط پزشک کنترل کنید.
۳. بهترین زمان مسافرت زنان باردار سه ماهه دوم بارداری به خصوص هفته های ۲۰ الی ۲۷ بارداری است . توصیه می شود در سه ماهه سوم بارداری فرد باردار به مسافرت های طولانی نرود .
۴. برای زنان باردار مسافرت با قطار و هواپیما بر اتومبیل ارجحیت دارد . نشستن طولانی مدت ممکن است باعث افزایش احتمال تشکیل لخته در وریدها شود . حداقل هر ۲-۱ ساعت یک بار قدم بزنید.
۵. در صورت سفر با ماشین ، صندلی خود را تا حد امکان عقب ببرید و پاهایتان را دراز کنید و گاهگاهی آن را تکان دهید.
۶. در طول مسافرت لباس و کفش راحت بپوشید و همراه خود بالش کوچکی برای جلوگیری از کمردرد داشته باشید.
۷. از خوردن گوشت های نیم پز و غذاهایی که ممکن است قبلا در طی روز چند بار گرم شده باشد خودداری کنید .
۸. فقط از آب و نوشیدنی های درون شیشه و بطری بیاشامید و نوشیدن چای داغ و شیر پاستوریزه بی خطر است .



۹. هنگام سفر با قطار یا هواپیما نزدیک راهرو بنشینید تا در صورت نیاز ، دسترسی به دستشویی آسان باشد و هر ساعت یک یا دو بار در طول راهرو قدم بزنید و نرمش های ساده انجام دهید .

۱۰. همچنین رفتن زنان باردار به مناطقی که تیم پزشکی آنجا مستقر نیست، مانند کوه و بیابان توصیه نمیشود، زیرا هر لحظه میتواند شرایط این افراد غیرطبیعی شود.

۱۱. دفترچه بیمه و نتایج آزمایش ، سونوگرافی و خلاصه معاینات بارداری (که از پزشک یا مامای خود دریافت کرده اید) با خود همراه داشته باشید.

مسافرت های پر خطر

۱. لکه بینی در سه ماهه اول با خطر سقط همراه است که باید خانم باردار در چنین شرایطی از مسافرت چشم پوشد .

۲. داشتن سابقه قبلی فشار خون در دوران بارداری ، وجود حاملگی دو قلو و مسافرت های پس از هفته ۲۵ بارداری احتمال ایجاد خطر را افزایش می دهد .

۳. از مسافرت به ارتفاعات بالا نیز باید خودداری شود . زیرا کمبود اکسیژن هوا در ارتفاعات باعث کاهش اکسیژن خون و در نتیجه کمبود اکسیژن دریافتی جنین می شود.

***منابع:**

۱- کتابچه های وزارت بهداشت برای مراکز بهداشتی ۲- کتاب بیماری های زنان ویلیامز و کارنت ۳- دست نوشته های شخصی