

## دليل قيادة السيارات للحوامل



قيادة المرأة الحامل لسيارتها بشكل آمن وسليم يعكس مدى استعدادها وتخطيطها من أجل أن تكون أماً ومربية ناجحة، فتجنبها المخاطر والأذى على الطريق يدل على حرصها على سلامة جنينها.

احمي نفسك وجنينك:

تقدم ديمـا حسين (مديرة في التوعية المرورية) أهم الخطوات اللازم اتباعها من قبل المرأة الحامل من أجل حماية نفسها وجنينها، وهي:

أولاً: مقعد السيارة: يجب تحريك مقعد السيارة إلى الخلف بحيث تستطيع المرأة الحامل الوصول إلى دواسات البترول والفرامل بسهولة، كما يجب ترك مسافة 25 سم، ما بين منطقة الصدر ومقود المركبة، مع مراعاة تغير حجم البطن خلال فترة الحمل.

ثانياً: حزام الأمان: تكمن أهمية حزام الأمان في حماية السائق والركاب من القذف خارج المركبة، لأن الأشخاص الذين يقذفون خارج المركبة يتعرضون للموت بمعدل أربع مرات أكثر من الذين بداخلها. لذلك يتوجب على المرأة الحامل استخدام حزام الأمان في أثناء القيادة أو ركوبها المركبة، لحمايتها وجنينها من نتائج الحوادث المرورية. وحول الطرق الصحيحة في وضع حزام الأمان بالنسبة للمرأة الحامل توضح ديمـا: "ثمة خطوات واجب اتباعها لتثبيت حزام الأمان بشكل آمن، وهي: يجب التأكد من تثبيت القطعة العلوية من حزام الأمان في وسط منطقة القفص الصدري بعيداً عن ملامسة الرقبة، والتأكد من تثبيت القطعة السفلية من حزام الأمان أسفل منطقة البطن بحيث لا يكون مشدوداً بقوة فوق منطقة الفخذين وعظم الحوض، وتقول: "الكثير من الحوامل يخفن ارتداء حزام الأمان، لذلك نقدم لهنّ الطريقة الصحيحة في وضع الحزام، وأذكر أنّهُ قبل فترة وقع حادث لسيدة حامل توقفت بشكل مفاجئ ما أدى إلى ضغط المقود على بطنها، وموت الجنين، وأيضاً في عيادات الحوامل نحاول نشر هذه الفكرة. ويفضل في الأشهر الأخيرة من الحمل تجنب القيادة لأنّه قد تحصل مع الحامل آلام الولادة".

مراحل حملك تحدد نوع قيادتك!

ثمّة أمور يجب أن تضعها الحامل أمام عينيها خلال مراحل الحمل، التي توضحها سوسن نيغوميان، على حسب مراحل الحمل، وهي:

#### الأشهر الستة الأولى من الحمل:

يجب الأخذ بعين الاعتبار أنّ المرأة الحامل في هذه الفترة قد تعاني غثيان الصباح الذي يعيق قدرتها على القيادة، كما يجب أن تأخذ بعين الاعتبار حاجتها لاستخدام المرحاض، لذلك ينصح في حال كانت في رحلة قيادة طويلة يجب التوقف بانتظام للاستراحة، كما قد تتعرض القدمان والكاحلان للتورم بفعل الجلوس لفترات طويلة، لذلك ينصح بتوقف المركبة والاستراحة وتحريك القدمين والكاحل.

#### الأشهر الثلاثة الأخيرة:

ينصح بتجنب القيادة والجلوس في أحد مقاعد الركاب، وقد تعاني المرأة الحامل آلاماً في الظهر، لذلك ينصح بوضع وسادة دائرية صغيرة خلف الظهر ملفوفة لهذا الغرض. وينصح بعدم تنقل الحامل وحدها فقد ينزل ماء الرحم وتبدأ الانقباضات في تلك الفترة.