نصائح للسفر بالطائرة أثناء الحمل



- استشارة الطبيب أولاً

قبل التخطيط لأي رحلة، احصلي على استشارة طبية كاملة، خصوصاً إذا كان السفر طويلاً، أو يتطلب مجهوداً بدنياً.

- تجهيز المستندات الطبية

احتفظي بنسخة من الملف الطبي الخاص بالحمل، وتقرير من الطبيب في حال احتجتِ إلى رعاية صحية طارئة في وجهتك.

- الحرص على الراحة أثناء الرحلة

سواء كنتِ تسافرين بالسيارة، القطار، أو الطائرة، اجلسي بهيئة مريحة، وارفعي قدميكِ إن أمكن

لتقليل التورم.

تحركي كل ساعة لتجنب جلطات الدم، خاصة في الطائرة، وارتدي ملابس فضفاضة وأحذية مريحة.

- التغذية والترطيب

احملي معكِ وجبات خفيفة صحية، واشربي الماء باستمرار لتجنّب الجفاف، وهو أمر ضروري خلال أي رحلة متعلقة بالحمل والسفر.

- نصائح للسلامة في التنقل

تجنبي السفر إلى مناطق موبوءة أو مرتفعة الخطورة، مثل الأماكن التي تنتشر فيها الأمراض المُعدية، أو التي تفتقر إلى الخدمات الطبية الجيدة.

- السفر بالطائرة أثناء الحمل يختلف!

إذا كنتِ تخططين للسفر جواً، استفسري من شركة الطيران عن سياسة السفر للحامل؛ لأن بعض الشركات تطلب تقريراً طبياً بعد الأسبوع الـ28.

اختاري مقعداً قريباً من الممر لتسهيل الحركة، اشربي الماء بكثرة، تجنّبي الكافيين قدر الإمكان، ارتدي جوارب ضاغطة لتقليل خطر الجلطات الوريدية.