



مسافرت در دوران بارداری
و بایه همراه نوزاد
Travel During Pregnancy
or with a Baby



الجمعية الملكية لأمراض النساء والتوليد

Royal College of
Obstetricians &
Gynaecologists

مسافرت در دوران بارداری

- بهترین زمان برای مسافرت در دوره‌ی بارداری چه موقع است؟
- چه چیزهایی درباره‌ی برنامه‌ریزی سفرهای طولانی با اتومبیل در دوره‌ی بارداری باید دانست؟
- چه چیزهایی درباره‌ی سفرهای هوایی در هنگام بارداری باید دانست؟
- در هنگام بارداری چگونه می‌توان برای سفرهای طولانی از کشور آماده شد؟
- چه چیزهایی را باید در هنگام بارداری برای سفرهای طولانی از کشور در نظر گرفت؟
- در هنگام بارداری قبل از مسافرت چه مراقبت‌های بهداشتی و درمانی لازم است؟

بهترین زمان برای مسافرت در دوره‌ی بارداری چه موقع است؟

بهترین زمان برای مسافرت به نظر می‌رسد که اواسط بارداری، بین هفته‌های ۱۴ و ۲۸ باشد. شرایط اضطراری بارداری (نیازهای اورژانسی) اغلب در سه ماهه‌ی اول و سوم رخ می‌دهد، به هر حال پس از هفته‌ی ۲۸ ممکن است جابجایی و نشستن بلندمدت برای شما دشوار باشد.

چه چیزهایی درباره‌ی برنامه‌ریزی سفرهای طولانی با اتومبیل در دوره‌ی بارداری باید دانست؟

در هنگام مسافرت با اتومبیل، هر روز مقدار کمی رانندگی کنید. سعی کنید تا رانندگی در هر روز بیشتر از ۵ یا ۶ ساعت طول نکشد. مطمئن شوید که هر بار کمربند ایمنی خود را ببندید، حتی اگر اتومبیل شما دارای کیسه هوا باشد. برنامه‌ریزی کنید تا توقف‌های متعددی داشته باشید تا کمی قدم زده و پاهای خود را دراز کنید.

چه چیزهایی درباره‌ی سفرهای هوایی در هنگام بارداری باید دانست؟

برخی خطوط هوایی داخلی مسافرت را در آخرین ماه بارداری ممنوع یا اینکه مشروط به داشتن مجوز پزشکی کرده‌اند. برخی دیگر مسافرت را پس از هفته‌ی ۳۶ بارداری ممنوع نموده‌اند. اگر شما قصد یک پرواز بین‌المللی را دارید، معمولاً محدودیت مسافرت با خطوط هوایی بین‌المللی زودتر از این زمان است.

- هنگام مسافرت هوایی، شما می‌توانید مراحل زیر را برای کمک به راحتی در مسافرت تا حد ممکن دنبال کنید:
- اگر می‌توانید، یک صندلی کنار راهرو را رزرو کنید، زیرا بلند شدن و دراز کردن پاها در طول پرواز راحت‌تر است.
- از مصرف غذاهای نفاخ و نوشیدنی‌های گازدار قبل از پرواز خودداری کنید.

هنگام مسافرت هوایی، شما می توانید مراحل زیر را برای کمک به راحتی در مسافرت تا حد ممکن دنبال کنید:

اگر می توانید، یک صندلی کنار راهرو را رزرو کنید، زیرا بلند شدن و دراز کردن پاها در طول پرواز راحت تر است.

از مصرف غذاهای نفاخ و نوشیدنی های گازدار قبل از پرواز خودداری کنید. در تمام مدت پرواز کمربند ایمنی خود را ببندید. کمربند ایمنی باید در زیر شکم و روی استخوان لگن بسته شود.

اگر شما مستعد تهوع هستید، پزشک شما ممکن است بتواند، داروی ضد تهوع تجویز نماید.

برخی خطوط هوایی داخلی مسافرت را در آخرین ماه بارداری ممنوع یا اینکه مشروط به داشتن مجوز پزشکی کرده اند، برخی دیگر مسافرت را پس از هفته ی ۳۶ بارداری ممنوع نموده اند. اگر شما قصد یک پرواز بین المللی را دارید، معمولاً محدودیت مسافرت با خطوط هوایی بین المللی زودتر از این زمان است.

در هنگام بارداری چگونه می توان برایشفر های طولانی از کشور آماده شد؟

اگر شما قصد سفر به خارج از کشور را دارید، پزشک شما می تواند به شما کمک کند تا تصمیم بگیرید آیا سفر به خارج برای شما بی خطر است و نیز شما را در ارتباط با اجرای مراحل قبل از سفر راهنمایی کند. در هنگام بارداری، شما نباید به مناطقی سفر کنید که همانند آفریقا و آمریکای جنوبی و مرکزی خطر مالاریا وجود دارد.

چه چیزهایی را باید در هنگام بارداری برای سفر های طولانی از کشور در نظر گرفت؟

هنگام سفر به مناطقی که از نظر بهداشتی در وضعیت مناسبی نیستند، اطمینان حاصل شود که مراحل زیر دنبال گردد:

- سالم ترین آب برای نوشیدن، آبی است که به مدت ۱ دقیقه جوشیده باشد (۳ دقیقه در ارتفاع بالاتر از ۲۰۰۰ متر).

- آب های معدنی از آب های نجوشیده سالم تر هستند، ولی به علت اینکه هیچ استاندارد ی برای آب های معدنی وجود ندارد، هیچ تضمینی

- نیست که این آب ها عاری از میکروب های بیماری زا باشند. نوشیدنی های گازدار تهیه شده با آب جوشیده برای نوشیدن بی خطر می باشند.
- از یخ های ساخته شده از آب های غیر جوشیده در نوشیدنی خود استفاده نکنید. همچنین لیوان هایی را به کار نبرید که ممکن است با آب غیر جوشیده شسته شده باشند.
- از سبزی ها و میوه های تازه تا زمانی که پخته یا پوستشان کنده نشده است اجتناب کنید.
- ماهی و گوشت نیم پخته و کنسرو مصرف نکنید.

پرواز به همراه کودک

ما مطمئن نیستیم کدامیک از این دو حالت بیشتر باعث استرس می شود: مسافری که برای اولین بار متوجه می شود کنار نوزاد گریان شخص دیگری خواهد نشست، و یا اینکه والدین آن نوزاد باشد. در اغلب اوقات کودکان نوپا به دلیل محدودیت دچار بی ثباتی و ناراحتی می شوند.

گریه در ارتفاع بالا

نوزادان در تمام سنین به دلایل مختلفی گریه می کنند، به این ترتیب در محدودیت فضای هواپیما هنگامی که در تلاش برای آرام کردن گریه کودک خود هستید، سعی کنید که کنترل اوضاع را در دست بگیرید. خونسردی خود را حفظ کرده و موارد احتمالی همیشگی را بررسی کنید: آیا نوزاد شما گرسنه، خیس یا کثیف، سرد یا گرم و یا بی حوصله است؟ اگر این موضوع را مشخص کردید، سعی کنید کرکره پنجره را بسته نگه دارید؛ اگر نوزاد شما طالب تماشای منظرهای است، چشم اندازی را در خارج از پنجره یا در صفحات مجله هواپیمایی به او نشان دهید. اگر هیچ یک از این روش ها نتوانستند باعث آرام شدن نوزاد بشوند، سعی کنید اجازه ندهید که چند نگاه زشت شما را اذیت کند و مطمئن باشید که بسیاری از مردم با والدین نوزاد گریان همدردی می کنند. علاوه بر این، هر کسی زمانی نوزاد بوده و بسیاری زمانی در گذشته در مجامع عمومی مجبور به تلاش برای آرام کردن نوزادی بوده اند، بعد است شما یا چنین افرادی روبرو نشده باشید، در نهایت، آنها شما را درک خواهند کرد.

مشکلات مرتبط با گوش

قبل از اینکه ما در مورد درد گوش در هواپیما بحث کنیم، اجازه بدهید در ابتدا به شما اطمینان خاطر بدهیم که بسیاری از نوزادان هرگز کوچک ترین نشانه‌ای از ناراحتی را نشان نمی‌دهند.

هر کدام از شما که قبلاً تجربه پرواز داشته‌اید، می‌دانید که گوش‌ها می‌توانند به تغییرات ناشی از فشار بسیار حساس باشند. مطابق با گفته‌های پزشکان متخصص کودکان، دلیل این است که گوش خارجی از گوش میانی توسط یک غشاء نازک به نام پرده صماخ جدا شده است. ایجاد اختلاف فشار در دو طرف این غشاء باعث احساس می‌شود که حدود یک سوم از مافقرن (کودکان بیشتر از بزرگسالان) شنوایی گنگ موقتی، ناراحتی و یا حتی درد را تجربه کنند. متأسفانه، گرفتگی بینی یا سرماخوردگی می‌تواند احتمال مشکلات گوش در نوزاد را افزایش دهد.

در بزرگسالان جویدن آدامس یا خمیازه کشیدن اغلب برای بازگشت فشار گوش میانی به حالت توازن و طبیعی کافی است. شاید بخشی از دلیل این که چرا کودکان نسبت به بزرگسالان در مورد گوش خود بیشتر شکایت می‌کنند این است که جویدن آدامس گزینه ساده‌ای نیست و ما هنوز به نوزاد نمی‌توانیم بگوییم، خمیازه بکشد.

اگر بچه شما سرما خورده است و عفونت گوش دارد، در مورد آن با پزشک متخصص اطفال خود صحبت کنید که آیا شما نیاز به مسکن ضد درد نوزاد دارید. متأسفانه، ثابت نشده است که ضداحتقان‌ها بتوانند کمک کنند، و در واقع برای استفاده در نوزادان توصیه نمی‌شوند. برای کودکان مبتلا به ناراحتی شدید گوش همراه با سرماخوردگی و یا عفونت گوش، به سادگی می‌توان گفت بهترین راه این است که در صورت امکان، پرواز را به تعویق بیندازید. اگر شما نمی‌توانید برنامه سفر خود را به دلیل سرماخوردگی لغو نمایید، فقط آگاه باشید زمانی که شما پرواز می‌کنید، احتمال بروز درد گوش بیشتر خواهد بود.

شدت صدای بیش از حد

میزان سر و صدای کابین هواپیما می‌تواند در هر نقطه، از محدوده ۶۰ تا ۱۰۰ دسیبل متغیر باشد و بخصوص هنگام برخاستن بلندتر است. با استفاده از گلوله‌های پنبه‌ای و یا گوش‌بندهای کوچک ممکن است به کاهش سطح شدت صدا در نوزاد خود کمک کنید و با این کار حتی شرایط خوابیدن یا استراحت را برای فرزند خود آسان‌تر کنید.

مکیدن راهی برای دور شدن از ناراحتی

بهتر است بدانیم که یک جایگزین عملی و واقعی برای روش سنتی جویدن آدامس وجود دارد که برای از بین بردن فشار گوش در نوزادان

کارایی خوبی دارد و این جایگزین عمل مکیدن می باشد.
 متخصصین اطفال، خدمه پرواز و والدین معمولاً به طور یکسان بطری،
 پستان یا پستانک را هنگام برخاستن و فرود اولیه هواپیما که تغییرات
 فشار در داخل کابین به بیشترین حد می رسد، را پیشنهاد می کنند. دقت
 کنید که به گاهی ارتفاع و نه نشست هواپیما اشاره کردیم. دلیلش این
 است که تغییر فشار به طور معمول بسته به ارتفاع پرواز به اندازه نیم
 ساعت یا بیشتر قبل از فرود قابل ملاحظه تر است.

اگر عمل مکیدن، گریه فرزند شما را قطع نکرد و همچنان ناراحت به نظر
 می رسد، آرامش خود را حفظ کرده و سعی کنید گوش او را مالش دهید و
 یک آواز تسکین دهنده بخوانید. حتی اگر شما بفهمید هیچ چیزی فرزند
 شما را تا رسیدن به زمین سفت (یعنی فشار هوای طبیعی) آرام نمی کند،
 به خودتان یادآوری کنید که شما هر کاری که می توانستید، انجام داده اید.



در صورت داشتن سوالات بیشتر، یا متخصصی زنان و زایمان خود تماس بگیرید.

این مجموعه براساس اطلاعات و نظریات مرتبط با سلامت زنان توسط کلج آمریکایی متخصصین زنان
 و زایمان ACOG طراحی شده است. این اطلاعات یک مسیر منحصر بفرد از درمان را به منظور پیگیری
 دیگه نمی کند و نباید به عنوان حجت دیگر روش های قابل قبول عملی استنباط گردند. با توجه به
 نیازهای فردی بیمار، محدودیت های ویژه هر شخص و یا مرکز درمانی، روش های ممکن است تغییر یابند.

گروه آزمایشگاه های دنا

• تهران، آزمایشگاه دنا (انیلوفر سابق)، خیابان ولیعصر، بین بیمارستان دی و پل
 همت، خیابان نیلو، نبش بن بست دوم تلفن: ۴۳۹۳۶
 • اسلامشهر، آزمایشگاه گامت، خیابان امام سجاده (زرافشان)،
 نبش کوچه ۲۱ (شهید موسوی)، پلاک ۴ تلفن: ۵۶۳۴۰۲۴۳
 • کسرج، آزمایشگاه دنا، خیابان طالقانی شمالی، بالاتر از خیابان پشه‌ار،
 نبش خیابان کاج، پلاک ۱۵۱ تلفن: ۳۲۲۱۳۵۹۵ - ۰۲۶
www.DNA-Lab.ir

۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲