

المرأة الحامل..
والسفر الآمن..

Pregnant but
not grounded..

With summer holidays approaching, you must be looking forward for a relaxing vacation, yet, since you are pregnant, you need some advice:

1- It is very important to time your travel. Best is in your fifth or sixth month in your pregnancy. Worst would be third and eighth month and you should not travel in your ninth month.

2- Choose your destination; it is not wise to go for safari or visit remote islands while you are pregnant, rather, stay in towns where there is sufficient medical services.

3- Do not forget to keep a small report about your pregnancy in your bag all the time. Also ask your doctor for handy medications in case of emergency.

4- Choose a comfortable, fast yet stable and safe way to travel.. unfortunately .. there is no such thing ! So you have to choose between land, air and sea travel. Choose the way which keeps travel time less than 6 hours.

5- During travel try not to be stranded to your chair, your have to stretch, walk a little, and move around (in plane) or make frequent stops (if traveling by car), it is also a good idea to wear a maternity wrap, which is a special belt to support the back during travel. Pressure stockings to avoid leg edema and varicosities are recommended as well.

6- Do not forget to drink 1-2 glasses of juice or water for every hour of travel.

د عمرو عصام عبد الرحمن
إستشاري أمراض النساء والتوليد والعقم
Dr.amr Essam A.Rahman
MBBCH,MScOG,MDOG
Obstetrics and Gynecology

مع اقتراب الصيف قد تراودك الكثير من التساؤلات حول النصائح والمعلومات الهامة أثناء السفر.

أولاً إختيار توقيت السفر بحيث يتزامن مع الشهر الخامس والسادس من حملك حيث أنهما أفضل الشهور للسفر طالما لا يوجد مانع طبي (واسوء الشهور هو الثالث والثامن وممنوع السفر في التاسع).

ثانياً إختيار وجهة للسفر لا تكون بعيدة كمسافة وتكون الخدمة الطبية بها متاحة - من حيث المسافة لا ينصح عامة بمدة سفر أكثر من 6 ساعات أي كالت وسيلة السفر ولا أنصحك مطلقاً بالسفر للجزر السياحية ولا للمناطق المتطرفة ولكن أنصحك دائماً بالبقاء بالمدن الرئيسية حيث الرعاية الصحية المتكاملة، ولكن للحصول على أفضل خدمة طبية يجب عليك زيارة الطبيب قبل السفر للتأكد من سلامة الحمل وملائمة السفر للعمر الجيني والأهم هو أيضاً الحصول على تقرير موجز عن الحمل (يكون بحقيبة يدك أثناء السفر مع كمية صغيرة من الأدوية الهامة يرشحها لك طبيبك لمواجهة أي طارئ).

ثالثاً إختيار وسيلة السفر الأكثر أماناً بالحمل وهي الوسيلة السريعة المريحة الآمنة الثابتة والتي تتيح قدر من الحركة أثناء السفر وللأسف هي لم تختراع بعد. لذا يتساوى الجو والهبر والبحر من حيث الأمان وإن كانت الطائرة والسيارة هما الوسيلتان الأكثر شيوعاً وأماناً ولكن مبدئياً لا أنصحك بالجلوس أثناء السفر لفترات طويلة حيث أن هرمونات الحمل تؤدي إلى ارتخاء العضلات ويكون أغلب ثقل الجسم محمول على الأربطة وفي حال إجهاد هذه الأربطة قد ينتج آلام أثناء الحمل كما قد تحدث بعض المشاكل خاصة ما يتعلق بالعمود الفقري في مراحل متقدمة بالعمر وليس بالضرورة أثناء الحمل نفسه كما أن الجلوس لفترات طويلة يؤدي إلى تورم القدمين وتزداد فرصة حدوث الدوالي وجلطات الدم.

لذا عليك مراعاة إختيار مكان جلوسك بالطائرة أو السيارة في الأول إختاري المقاعد الأولى وفي الثانية أفضل مكان من حيث الراحة بجوار السائق أما من حيث الأمان فمعلوم أن أمان مكان هو منتصف الكنب الخلفية. كما أنصحك بإرجاع مسند الكرسي إلى زاوية ٤٥ درجة مع ربط حزام الأمان وترك مسافة أمام القدمين تسمح بتحريكهما وعمل تمرينات خفيفة كل ساعة ولو كان السفر بالسيارة يجب التوقف للإستراحة كلما أمكن ذلك والنزول من السيارة للمشي ٥ دقائق. كما أفضل لك ارتداء حزام طبي مخصص للحوامل لمساندة الفقرات القطنية بالظهر. ومن النصائح الهامة جداً شرب 1 إلى 2 كوب سوائل (ماء - عصير - حليب - الخ) لكل ساعة أثناء السفر.