

تأثير السفر على الحمل

Posted on 2018 ,6 أبريل



Category: **طب**

بواسطة: المحيط

تأثير السفر على الحمل ، ليكون آمناً يتطلب توفر بعض الشروط واتخاذ الاحتياطات المناسبة، واختيار التوقيت المناسب، والاطلاع جيداً على اللقاحات الضرورية في أثناء السفر. حيثما كانت وجهة السفر، ينبغي على الأم الحامل التأكد من وجود مرافق صحية مناسبة في بلد الوجهة، وذلك للجوء إليها في حال تعرّضها لأي طارئ. كما أنه من المفيد أن تصطحب معها نسخة من سجلها الطبي كي تعرضه على الأطباء في حال طلبت المساعدة الطبية هناك.

اختيار توقيت السفر

بعض النساء لا يفضلن السفر في الأسابيع الاتني عشر الأولى من الحمل، وذلك لأن الغثيان والشعور بالتعب يلازمهن في هذه الفترة. تزداد احتمالات الإجهاض في الأشهر الثلاثة الأولى، سواء أكانت الأم الحامل مقيمة أو مسافرة. وعلى الرغم من عدم وجود ما يمنع الأم الحامل من السفر في هذه الفترة، فمن الأفضل أن تستشير طبيبها إذا راودها أي شك

تنظر الكثيراتُ من النساءِ إلى السفر في أثناء الحمل بعين القلق؛ ولكن إذا لم تُلاحظ لديهنَّ أي مشاكل في أثناء الحمل، فلا مانع من سفرهن شرطاً اتَّخذهن للاحتياطات اللازمة.

السفر جواً

لا يشكّل السفرُ بالجو خطراً على الأم أو طفلها، ولكن لابدَّ من استشارة الطبيب قبل السفر لتجنُّب أية مشاكل صحية محتملة. يزداد احتمال حدوث المخاض بشكل طبيعي بعد الأسبوع السابع والثلاثين من الحمل، وبعد الأسبوع الرابع والثلاثين عند الحمل بتوائم، وقد تمنع بعض شركات الطيران الأم الحامل في شهرها الأخير من السفر على متن طائراتها بعد الأسبوع الثامن والعشرين من الحمل، قد تطلب شركة الطيران من الأم الحامل إحصارَ خطابٍ موقَّع من الطبيب المشرف عليها يوضح فيه الموعدَ المتوقع للولادة، ويؤكد أنها لا تعاني من أية مضاعفات أو مشاكل في حملها. قد يحمل السفرُ لمسافات طويلة في طباته خطراً بسيطاً لإصابة الأم الحامل بجلطات دموية. وللوقاية من ذلك، يجب على الأم الحامل شرب كميات وافرة من المياه في أثناء السفر، وأن تمشي في الطائرة بانتظام كلَّ 30 دقيقة. كما يمكن للأُم شراء جوارب داعمة من الصيدلية، كي تخفّف من تورُّم القدمين.

اللقاحات

لا يُنصح عموماً بإعطاء الأم أيّة لقاحات في فترة الحمل، وذلك لثلاث أسباب الجراثيم أو الفيروسات التي يحتوي عليها اللقاح أيّ ضرر بالجنين. تُنصح الأم الحامل بتجنُّب السفر إلى البلاد التي يتطلّب الذهابُ إليها أخذَ لقاحات. إذا كانت الأم مضطّرةً للسفر إلى مناطق تتطلّب أخذَ لقاح، فيجب عليها أن تأخذها، إذ إنّ محذور الإصابة بالمرض يفوق كثيراً الخطر المحتمل لأخذ اللقاح من الجدير ذكره أنّ بعضَ الحبوب المضادة للملاريا لا تكون آمنة في أثناء الحمل، وينبغي على الأم استشارة الطبيب في هذه الحالة.

السفر بواسطة السيارة

من الشائع أن تشعر الأم بالإرهاق والدوخة خلال أشهر الحمل الأولى، وبذلك فمن الضروري لها في أثناء السفر بالسيارة أن تشرب الماء بانتظام، وأن تتناول طعاماً صحياً يمنحها الطاقة (كالفواكه والمكسّرات)، وأن تتوقّف السيارة كلَّ فترة لأخذ قسط من الراحة. يجب تهوية السيارة بشكل جيّد والحرص على ارتداء حزام الأمان. عند وضع حزام الأمان، يجب أن تحرص الأم الحامل على أن تُمرّر الجزء المائل منه بين ثدييها، والجزء الأفقي منه حول الحوض أسفل الرحم. تُعدُّ حوادثُ الطرق من أكثر أسباب الإصابات عند الأمهات الحوامل. في حال قيادة الأم الحامل للسيارة، يجب عليها تجنُّب السفر لمدة طويلة بمفردها، وأن تتشارك القيادة مع شخص آخر.

السفر بواسطة القارب

تفرض شركات النقل البحري شروطاً خاصة بها، وقد تمتنع عن السماح للأم الحامل بعد الأسبوع الثاني والثلاثين من الحمل بالركوب على متن قواربها. في حال قرّرت الأم الحامل السفر في رحلات بحرية طويلة، فيجب عليها التأكد من وجود مرافق صحية على متن القارب أو السفينة للعناية بها في حال حصول أي طارئ.

الأطعمة والأشربة

يجب أن تحرص الأم الحامل على تجنب الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء أو الشراب، مثل الانزعاج المعدي أو إسهال المسافرين؛ فبعض الأدوية التي تعالج مثل تلك الحالات قد لا تكون مناسبة للأم الحامل.

كما يجب على الأم الحامل التأكد دوماً من صلاحية المياه للشرب، وأن تستخدم المياه المعبأة ما أمكن. وفي حال أُصيبت بشيء مما ذكرناه آنفاً، فيجب عليها شرب المياه بوفرة، وأن تأكل الطعام بانتظام وحتى إن لم تشعر بالجوع، وذلك من أجل صحة طفلها.

المراجع:

[السفر أثناء الحمل](#). موسوعة الملك عبد الله بن عبد العزيز الطبية - 1