Автор: http://www.jlady.ru/
19.07.2012 15:21 - Обновлено 16.05.2018 11:48



Вопрос о том, можно ли летать на самолете во время беременности, не утратит свое актуальности никогда. И это неудивительно – ведь будущая мамочка переживает за состояние здоровья своего пока что еще не родившегося, но уже такого родного малыша. Казалось бы, чего переживать? Можно просто отказаться от перелетов на период беременности

– и
дело
с
концом
.
Однако
не
все так
уж
просто
.
Самолеты
очень
прочно
вошли
в
жизнь
современного
человека
, и
отказаться
от
полетов
возможность
есть
не
всегда
.

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - Вы и Ваш малыш : влияние группы крови

Но для того чтобы не волноваться понапрасну, давайте попробуем вместе разобратьс
я в этом не

простом
вопросе
.
Но
сразу
же
хотелось
бы
оговориться
, что
дать
однозначного
ответа
на
этот
вопрос
вряд
ли
удастся
–
даже
врачи
не
могут
сойтись
во
мнении
,
безопасны
ли
полеты
для
будущих
мам.
Ведь
течение
каждой
беременности
,
впрочем
, как и
особенности
организма
будущей
мамы
,

очень
индивидуальны
. И
предсказать
, как
организм
поведет
себя
в той или
иной
ситуации
,
практически
невозможно
.

Опасности перелета во время беременности

Как уже говорилось выше, даже врачи не могут прийти к единому мнению по поводу т
ого
,
можно
ли
летать
на
самолете
в
период
беременности
.
Очень
многое
зависит
от
срока
беременности
. Так,
наиболее
часто
выкидыши
наблюдаются
вскоре
после
полета

беременной
женщины
именно
на
ранних
сроках
– в
первый
триместр
беременности
.
Однако
никакой
прямой
связи
врачам
найти
не
удается
.
Существуют
гипотезы
о том, что
виновником
несчастья
становится
не
что
иное
, как
перепад
давления
в
салоне
.

С чего начинать

Да и стрессовый фактор нельзя упускать из виду. В том случае, если будущая мама б
оится
перелетов
,

каждый
полет
станет
для нее
нешуточным
испытанием
. А
ведь
тот
факт
, что
стрессы
пагубно
влияют
на
нормальное
течение
беременности
,
ни
для
кого
не
секрет
. И
именно
стресс
может
стать
причиной
самопроизвольного
прерывания
беременности
на
ранних
сроках
. В
данной
ситуации
необходимо
отказаться
от
полетов
вовсе
,
либо

предпринять
необходимые
меры
предосторожности
.

Да и на больших сроках беременности существуют свои опасности. И вот как раз в данном
случае
именно
перепады
давления
в
салоне
самолета
и
представляют
особую
угрозу
для
будущего
малыша
.
Угроза
эта
возникает
из-за
того
, что
кроха
находится
в
пузыре
,
наполненном
околоплодной
жидкостью
.
Соответственно
,

слишком
сильные
и
резкие
перепады
давления
могут
привести
к
разрыву
плодного
пузыря
.
Ну
а
разрыв
плодного
пузыря
,
соответственно
,
приводит
к
началу
преждевременных
родов
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - Имею право : что положено беременным

Кроме того, не последнюю роль играет и воздух в салоне самолета – он достаточно с
ухой
,
да
и
содержание
кислорода
в нем
оставляет
желать
лучшего
. И в том

случае
,
если
перелет
предстоит
долгий
,
появляется
риск
развития
гипоксии
–
кислородного
голодания
. А
данное
состояние
представляет
серьезную
угрозу
как для
самого
малыша
, так и для
мамы
.
Поэтому
постарайтесь
избегать
длительных
перелетов
–
лучше
отдайте
предпочтение
рейсам
с
пересадками
.
Хотя
,
разумеется
, в
пересадках
также
есть

масса
своих
недостатков
.

Кроме того, сухой воздух неизбежно приводит к быстрой потере организмом жидкости. Как вы понимаете, данное явление может очень быстро привести к развитию обезвоживания, которое представляет серьезную угрозу для нормального течения беременности. Поэтому обязательно учтите этот момент – выпивайте не менее половины литра чистой негазированной воды в

течение
часа
. Это
устранит
риск
развития
обезвоживания
организма
.
Вместо
воды
можно
пить
несладкие
соки
– как
правило
, они
подаются
практически
во
всех
самолетах
.
Кстати
говоря
, в
салон
самолета
с
собой
можно
взять
очень
маленькое
количество
жидкости
–
поэтому
не
стесняйтесь
просить
стюардессу
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - Отягощенный акушерский анамнез — фактор осложнений при беременности и родах

Варикозное расширение вен и геморрой – это также весьма часто встречающиеся спутники беременности. А перелет может в разы повысить как риск первоначального развития этих болезней, так и ухудшение течения заболеваний, если они уже есть у будущей мамы. А происходит это по причине все тех же перепадов давления.

Да и длительное вынужденное нахождение в одной позе также дает о себе знать. Н аверняка

,
каждая
женщина
помнит
, как
во
время
беременности
хочется
постоянно
сменять
позу
–
то
сесть
,
то
лечь
,
то
перевернуться
с
боку
на
бок. А в
самолете
ваши
возможности
будут
очень
сильно
ограничены
.
Соответственно
,
возникает
риск
нарушения
кровоснабжения
. А это
нарушение
может
привести
сразу
к
нескольким

осложнениям – как к гипоксии плода, так и к ухудшению состояния сосудов.

Кроме того, существует определенный риск и для плаценты – очень редко, но все же порой перепады давления могут послужить причиной для отслоения плаценты. А подобное явление крайне опасно и требует немедленного хирургического вмешательства, чтобы избежать гибели плода. Да и матери – ведь открывается сильнейшее кровотечение

. А в
самолете
вам
этой
помощи
оказать
никто
не
сможет
.

Меры предосторожности во время полета

Если вы перебрали все варианты и поняли, что отказаться от полета нет никакой возм
ожности
,
постарайтесь
свести все риски к минимуму. Для этого вам понадобится
предпринять
ряд мер
предосторожности
.

- Одежда беременной женщины

Очень важно тщательно продумать свой гардероб – в дороге следует отказаться от красоты в пользу удобства. Ведь во время перелета, который может длиться очень долго, будущая мама должна чувствовать себя очень комфортно. Опытные мамы советуют одевать в самолет свободные брюки или специальные комбинезоны для беременных женщин. А в летнее время идеальным вариантом одежды в самолет станет свободное платье – оно не будет стеснять движений будущей мамы, да и тело будет «дышать».

Обратите внимание и на обувь – она также должна быть максимально комфортной. Ноги ни в коем случае не должны быть сдавлены. Недопустимо никакой обуви на каблуке, обуви из искусственных материалов, чтобы нога не потела. В крайнем случае, можно взять с собой в самолет тапочки. Не стоит стесняться и оглядываться на окружающих – вряд ли кто-то осудит вас, видя ваше интересное положение.

- Подушечка

Обязательно возьмите с собой небольшую подушечку, которая поможет вам избежать переутомления поясницы и шеи. Подобные подушечки можно найти как в обычных магазинах постельных принадлежностей, так и в ортопедических отделах аптек. Более того – практически во всех магазинах аэропорта вам могут предложить нечто подобное.

- Места в самолете

Старайтесь приобретать места в самолете, расположенные близко к проходу – врачи рекомендуют каждые 30 минут вставать и около 3 минут просто походить. Разумеется, только в то время, когда от пассажиров не требуется занять свои места. Кстати говоря, места около прохода хороши еще и тем, что будущая мама сможет быстро дойти до туалета – что весьма и весьма актуально.

- Защита от стрессов

Как уже говорилось выше, немалую угрозу для здоровья беременной женщины представляет стресс, который испытывают те будущие мамочки, которые боятся летать. Поэтому стоит позаботиться об успокоительных средствах. Но ни в коем случае не покупайте лекарство самостоятельно, просто по совету знакомых или рекламы.

Во-первых, необходимо заранее узнать, какие именно лекарства можно брать с собой на борт самолета именно той авиакомпании, чьими услугами вы решили воспользоваться. Ведь эти требования во всех компаниях разные – неприятно будет столкнуться с этой проблемой в аэропорту.

А во-вторых, успокоительные препараты, как, впрочем, и любые другие лекарства, должен подбирать только лечащий врач, который знает обо всех индивидуальных особенностях организма и течения беременности. В противном случае велик риск вреда как для малыша, так и для самой будущей мамы.

- Укачивание

В самолете зачастую укачивает даже крепких и здоровых мужчин. Что уж говорить о хрупкой будущей мамочке? Поэтому необходимо заранее подумать над этим вопросом. Конечно же, на ум в первую очередь приходят различные препараты, призванные устранить симптомы так называемой морской болезни. Однако, как известно, будущая мама должна свести к минимуму применение любых лекарственных препаратов.

Поэтому необходимо постараться обойтись подручными средствами. Принято считать, что сильнее всего человека укачивает на голодный желудок. Отчасти в этом есть доля правды, причем немалая – перед полетом действительно нужно немного перекусить. Однако именно перекусить, но никак не наесться от души! В том случае, если желудок переполнен, вы будете чувствовать себя еще хуже. Поэтому ешьте, но в меру!

Не стоит забывать и старую добрую мятную карамель. Она поможет снять приступы тошноты и предотвратит появление рвоты. Кинуть в сумочку несколько карамелек не составит никакого труда, а службу они сослужат вам неплохую. Но если вы вдруг забыли о карамели, попросите стюардессу – наверняка она найдется у них. И положите в сумочку небольшой полиэтиленовый пакетик – мало ли что?

Посещение врача

Еще один очень важный этап подготовки к полету – это посещение вашего врача-гинеколога. Без этого вам обойтись не удастся никоим образом. Хотя бы только потому, что для приобретения билетов на самолет и для последующей посадки вам понадобится медицинская справка. Дать которую может только врач-гинеколог, наблюдающий за течением беременности. Более того – данную справку врач должен выписать вам не раньше, чем за неделю до предполагаемой даты полета.

Нельзя полагаться на «авось» и надеяться обойтись без этой справки. Вас просто-напросто не посадят в самолет. Вряд ли какая-либо авиакомпания захочет взять на себя такую ответственность. В справке должен быть указан срок вашей беременности, заключение о состоянии здоровья и разрешение полета.

Конечно же, на ранних сроках беременности никакой справки от вас никто не потребует, потому что живота либо вообще еще нет, либо его можно легко спрятать под свободной одеждой. Но вы же помните, что на ранних сроках беременности полет может привести к появлению угрозы выкидыша? Именно поэтому так необходимо, чтобы перед полетом беременную женщину осмотрел врач. В том случае, если в состоянии здоровья будущей мамы врача что-то насторожит, он предпримет необходимые меры и даст маме рекомендации, которые позволят снизить всевозможные риски.

Строгий запрет на полеты

Существует определенная группа будущих мам, которым летать вообще строго запрещено – и никакие обстоятельства не могут стать достаточно уважительными. Итак:

Выкидыши и преждевременные роды в анамнезе.
В том случае, если хотя бы одна из предыдущих беременностей окончилась самопроизвольным выкидышем или преждевременными родами, ни в коем случае не допускайте никаких полетов. Причем это касается и случаев с замершими беременностями. И совершенно неважно, что именно послужило причиной для развития подобной трагедии – летать категорически не рекомендуется.

- Сердечнососудистые заболевания

В том случае, если женщина страдает от серьезных заболеваний сердечнососудистой системы – бронхиальная астма, пороки сердца, гипертоническая болезнь – перелеты во время беременности также станут слишком большим риском. Причем даже в том случае, если болезнь находится вне стадии обострения.

- Заболевания центральной нервной системы

Любые тяжелые болезни центральной нервной системы сами по себе являются противопоказанием к полетам. А уж тем более в то время, когда женщина ожидает появления малыша – тем более. Ведь она отвечает не только за свое здоровье, но и за здоровье и жизнь своего малыша.

- Тромбофлебит

В том случае, если у будущей мамы тромбофлебит, ей полеты противопоказаны категорически. В противном случае возможно развитие очень серьезных осложнений – в том числе и отрыв тромба. Данное состояние представляет серьезную угрозу не только для здоровья, но и для жизни мамы и ребенка.

Как видите, однозначного ответа на вопрос о том, можно ли летать на самолете беременной женщине, найти нам так и не удалось. Зато вы теперь точно знаете, что некоторые риски все же существуют. И, что не менее важно, знаете, как свести все возможные риски к минимуму. Ведь, как известно, нет дыма без огня.