

detkityumen.ru

## На каком сроке беременности безопаснее всего путешествовать

Беременность не болезнь, поэтому путешествовать можно. Главное знать, как это делать безопаснее всего.

Беременность не повод отказываться от авиаперелетов. В современном мире многим приходится летать не только ради путешествий, но и по личным и рабочим вопросам. Но помните, что перелет может стать небезопасным для вашей беременности.

**Марина Александровна Булыкина**, акушер-гинеколог, врач многопрофильной клиники «ОсНова» (Санкт-Петербург), эксперт сервиса НаПоправку, рассказала «Летидору», когда и как правильно организовывать путешествие будущей маме.

### Можно ли путешествовать во время беременности

Планируя поездку, проконсультируйтесь с лечащим врачом. Как и во всех аспектах беременности, не полагайтесь только на советы и статьи в интернете, каждый организм и каждая беременность индивидуальны и требуют наблюдения специалиста.

Самым безопасным считается период от 14 до 28 недель.

До 14 недель воздержитесь от любых перелетов, даже коротких.

Причины просты: высокий риск прерывания и общее самочувствие женщины.

В первом триместре организм проходит через серьезные гормональные и анатомические перестройки. У будущих мам часто развивается токсикоз (чувство тошноты), понижается артериальное давление, перелет может усугубить это состояние.

На более поздних сроках, после 28 недель, нагрузка на организм с каждым днем увеличивается. Будущие мамы часто сталкиваются с варикозной болезнью и отечностью ног. Перелет, особенно длительный, только усложнит проблему.

Также во втором и третьем триместрах беременности малыш для полноценного развития должен получать достаточное количество кислорода, а на высоте он может испытывать его дефицит.

Короткий перелет при нормальном течении беременности, как правило, не навредит ребенку.

Все же от длительных перелетов (от пяти часов) лучше воздержаться. Но даже в период с 14-й до 28-ю недели перед полетом необходима консультация врача, чтобы исключить те состояния, которые априори являются противопоказаниями к авиаперелетам. Акушер-гинеколог должен выписать справку, в которой будут указаны срок беременности, отсутствие противопоказаний и дата предварительных родов. Эту справку может запросить авиакомпания при регистрации на рейс.

### **Как подготовиться к перелету во время беременности**

Итак, вы запланировали авиаперелет, получили разрешение доктора, пора выбрать место. Бронируйте места в начале салона или в середине возле эвакуационных выходов, где пространство между креслами больше — это даст возможность вытянуть ноги.

Лучше взять места у прохода, чтобы не было препятствий для выхода к туалету (так как у беременных частое мочеиспускание).

Для большего комфорта наденьте компрессионное белье, чулки или гольфы, чтобы улучшить отток венозной крови и повысить сосудистый тонус. Это облегчит длительное пребывание в сидячем положении.

При выборе авиакомпании внимательно читайте правила авиаперелета. Большинство перевозчиков допускают к перелету беременных женщин в срок до 36 недель при одноплодной беременности и до 32 недель — при многоплодной. Однако есть исключения, которые разрешают перелет до меньшего срока.

Обязательно уточняйте у авиаперевозчика допустимые для перелета сроки, чтобы не получилось так, что при обратном рейсе ваш срок будет недопустим для полета.

### **Куда лучше всего ехать отдыхать во время беременности**

Из-за смены климата у любого человека могут начаться расстройства органов ЖКТ, обострение некоторых хронических заболеваний, например тонзиллита. Причина — резкий перепад температуры, смена воды и еды, что влияет на микрофлору.

Если вы все же собрались в отпуск во время беременности, то выбирайте место, приближенное к вашему климату, в той же климатической зоне.

С солнцем тоже стоит быть аккуратной. Беременным женщинам противопоказаны чрезмерные инсоляции.

Загорать категорически нельзя.

Во время нахождения на солнце беременная женщина должна быть всегда защищена одеждой и шляпой с широкими полями. На пляже выбирайте место в тени, даже там вы получите достаточное для организма количество витамина D.

<https://letidor.ru/zdorove/>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category133/4224/](http://detkityumen.ru/biblio/category133/4224/)