

Podróżuj bezpiecznie w ciąży

Data publikacji: 8.08.2015 17:45

Coraz więcej kobiet w ciąży stawia na aktywny tryb życia, który jest bardzo ważny dla przyszłych mam- długie spacery, szybki marsz czy nawet zagraniczne podróże. Chcąc podróżować w ciąży warto zapoznać się z kilkoma przydatnymi radami, które przygotowaliśmy poniżej, a także pamiętać, że każdy przypadek jest indywidualny i powinien być skonsultowany z lekarzem.

Podróżując, sporo czasu spędza się w bezruchu, dlatego będąc w ciąży dobrze jest, w miarę możliwości, wstawać z miejsca siedzenia i rozciągać mięśnie i stawy, pozwoli to zachować prawidłowe krążenie krwi. Dobrze jest także pamiętać o zapinaniu pasów, chociaż temat ten jest kontrowersyjny, to taka forma podróżowania jest najbezpieczniejsza dla przyszłej mamy i dziecka. Pas należy zapiąć i przełożyć poniżej brzucha.

Wybierając się w podróż za granicę samolotem, dobrze jest pamiętać, że najbezpieczniej latać do 36 tygodnia ciąży i 32 tygodnia ciąży mnogiej, jednak to lekarz prowadzący powinien zdecydować czy kobieta powinna podróżować w ciąży samolotem czy nie. Jeżeli już wybieramy zagraniczną wycieczkę, dobrze jest unikać miejsc położonych w gorącym klimacie i tych, gdzie wymagane jest odpowiednie szczepienie. Pozwoli to zaoszczędzić niedogodności i stresów przyszłej mamie oraz niechcianych chorób.

Warto jest zachować także zdrowy rozsądek, jeżeli chodzi o wyżywienie za granicą. Lepiej spożywać potrawy dobrze nam znane, umyte w wodzie mineralnej i nie kupować jedzenia od handlarzy ulicznych.

Spędzając urlop za granicą warto pamiętać o ubezpieczeniu, szczególnie jeżeli jest się przyszłą mamą. Przed każdą podróżą warto wyrobić i zabrać ze sobą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego, która pozwoli korzystać z nieodpłatnej opieki medycznej w krajach Unii Europejskiej oraz krajach należących do Europejskiego Obszaru Gospodarczego. Trzeba jednak pamiętać, że nie wszystkie świadczenia są refundowane, za część musi zapłacić turysta, dobrze zatem jest zaopatrzyć się w polisę. Na rynku dostępne są polisy także dla kobiet ciężarnych, które obejmują zazwyczaj pojedynczą wizytę lekarską z transportem do szpitala, a koszty leczenia związane z ciążą przeważnie pokrywane są do sumy ok. 150-200 EUR. Warto jednak być świadomym tego, że jeżeli istnieją lekarskie przeciwwskazania, to żadne towarzystwo ubezpieczeniowe nie zwróci kosztów poniesionych wydatków.

Większość towarzystw ubezpieczeniowych obejmuje polisą kobiety do drugiego trymestru ciąży (do 32. tygodnia ciąży). Jeżeli ciąża jest mnoga, okres ten często skracany jest do 18 tygodnia. Warto także pamiętać, że w przypadku przedwczesnego porodu, sporo firm oferujących ubezpieczenia, pokrywa koszty leczenia tylko w stosunku do młodej mamy. Istnieją jednak polisy, które obejmują w swoim zakresie leczenie mamy i nowo narodzonego dziecka, należy zatem dobrze przeanalizować dostępne oferty.

Przyszłe mamy powinny także zaznajomić się z poszczególnymi firmami linii lotniczych, gdyż każda z nich określa indywidualne zasady zabierania na pokład kobiet ciężarnych, np.: Air France, United Airlines – zabiera na pokład kobiety do 32 tygodnia ciąży, a od 9 miesiąca ciąży odbywanie lotów jest możliwe tylko z zaświadczeniem przewoźnika wypełnionym przez lekarza prowadzącego, natomiast Air Berlin, Lufthansa – Dopuszcza możliwość podróżowania w ciąży bez zaświadczenia lekarskiego do 4 tygodni przed planowanym terminem porodu.

mp/mat.pras.