



www.RoditeljPortal.com

Putovanje vozom najbolje za trudnice

Trudni ste i putujete? Što da ne! Automobilom, vozom ili avionom - ovde cete saznati kako da vi i vaš mali suputnik sigurno stignete do odredišta uz savete dr spec. Slavice Vasiljevic, ginekologa.

Sami u automobilu - bez problema do šestog meseca

Ako nemate nikakve probleme sa trudnocom, duge vožnje automobilom uopšte nisu problem. Medjutim dugotrajno sedenje povećava opasnost od tromboze. Dobra vest je da svi rizici mogu da se umanje sa nekoliko jednostavnih pravila. Pre nego udjete u auto imajte na umu da je unutra nekoliko stepeni više nego na otvorenom. Ako klima nije ugradjena, par minuta pre ulaska u vozilo otvorite vrata kako bi se temperatura u automobilu spustila. I najvažnije, tokom vožnje uzimajte mnogo tecnosti. Takodje odmarajte se u kracim razmacima. Hodanjem ce karlica opet biti bolje prokrvljena, cime ce se osigurati dotok kiseonika detetu. Još bolje, duboko uzdahnite i izdahnite! Po mogucnosti se zaustavite i uživajte u svežem vazduhu u blizini livade ili šumarka pored autoputa.

Osim toga, važno je da znate i to da vazdušni jastuk ne predstavlja dodatnu opasnost za bebu. Ako dodje do sudara, jastuk ce se naduvati samo u podrucju glave i grudnog koša. Svejedno je ako se vozite sami ili ste na mestu suvozacu, vazdušni jastuk usled sudara reaguje pre sigurnosnog pojasa, radi cega sigurnosni pojas koji se stavlja oko bokova neće precvrsto pritisnuti stomak.

Putujete avionom? Nema problema!

Sve do 36. nedelje trudnoce trudnice bez ikakvih poteškoca mogu da putuju preko bilo koje avio kompanije, s tim što svaka kompanija ima svoja. Uprkos tome od 28. nedelje trudnoce trebalo bi da sa sobom nosite lekarsku potvrdu u kojoj se pismeno potvrđuje da vam termin porodjaja nije blizu. A nakon 35. nedelje skoro sve avio-kompanije primenjuju „zabranu uzletanja“. Da bi se sprecio porodjaj u avionu, necete uspeti da se ukrcate cak ni s potvrdom lekara.

Najbolje je da odmah pri cekiranju napomenete da ste trudni i da rezervišete sedište u prvom redu ili tik uz prolaz. Tako cete imati više mesta za noge. Za avion obucite po mogucnosti udobnu odecu koja nije tesna jer cete time pospešiti nesmetan dotok krvi. Tokom leta pokušajte da ustanete barem jednom u jedan sat i da se razgibate par koraka, cime cete rasteretiti vene i spreciti trombozu. Ako ste skloni proširenim venama, trebalo bi da obujete i carape za vene.

Kao buduca majka bi ipak trebalo da izbegavate cesta putovanja avionom. Glavni argument protiv letenja za vreme trudnoce je smanjeni deo kiseonika u vazduhu u avionu. Istraživanja su pokazala da cak i kod letova na vece udaljenosti srce embriona kuca podjednako brzo kao i na zemlji - bez obzira da li avion polece, slece ili je na punoj visini leta. Za strucnjake je to siguran pokazatelj da je dete optimalno opskrbljeno kiseonikom. Buka, vibracije i ubrzanje takodje nisu opasni za fetus. Ne morate da se brinete da ce moguće turbulencije podstaci prevremene trudove - za sada nije

utvrđjena nikakva povezanost između mehaničkih uticaja i prevremenih trudova. Izloženost zračenju također nije opasna sve dok putnica godišnje ne prevoli više od 120.000 kilometara leta.

Iskustva koja su zabeležena nakon sedamdesetih ne ukazuju na povezanost spontanih pobačaja ili oštećenja ploda i letenja. Ako vam je trudnoća rizicna ili ako imate poteškoća sa srcem i krvotokom, ipak je razumno razgovarati s lekarom. Isto tako bi trebalo da se posavetujete ako patite od snažnog straha od letenja.

Udobno do cilja: putovanje vozom

Za trudnicu je železnički prevoz najudobnije prevozno sredstvo budući da joj omogućava da u svakom trenutku ustane i prošetala. Ako vas brine truckanje, nema razloga za to. Ono ne može da naškodi plodu. Ukoliko putovanje traje duže, obavezno uzmite spavaca kola da biste se odmorili, pijte dovoljno tečnosti jedite redovno.

Nemojte često da vozite

Stomak se svake nedelje sve više zaobljuje, a sposobnost kretanja buduće majke, sve je više ograničeno. Zbog toga je moguće da će u određenim kritičnim situacijama trudnica reagovati sporije i manje fleksibilno. Zato bi trebalo, da kada god je to moguće, nakon šestog meseca trudnoće volan radije prepustite u tuđe ruke. Pored svega, tako ćete se još dodatno odmoriti i manje uzrujati nego da sedite za volanom - ne samo vi, nego i vaša beba.

Vežbe tokom putovanja

- pijite dovoljno tečnosti - dobro je za prokrvljenost
- odaberite sedište s dovoljno mesta za noge i uz prolaz, tako ćete uvek moći da ustanete i protegnete noge - protežite se slobodno svakih pola sata
- kružite stopalima i nožnim prstima
- sigurnosni pojas postavite ispod stomaka

Izvor: BLIC, Biljana Tasic